پرورش فکر

تالیف

سرتیپ فرج الله آق اولی

پرورش فکر

فهرست مندرجات

مقدمه

بخش اول

مسائل فکری جوانان دانشکده ۱۲

بخش دوم

یاد داشت مطالب در دانش پایه ۱۸

بخش سوم

عمل مغز در موقع آموزش ۲۹

بخش چهارم

تشکیل عادات برای آموزش ۳۷

بخش پنجم

قوه تصور ٤۸

بخش ششم

مدد های اولیه بحافظه (تأثیر) ٥٤

بخش هفتم

دومین مددهای بحافظه (بایگانی- بخاطر آوردن - تشخیص) ٦۸

بخش هشتم

تمرکز توجه ۷۳

بخش نهم

چطور ما تعقل و استدلال میکنیم ۸٦

بخش دهم

بیان مطالب کمك به آموزش است ۹۸

بخش یازدهم

چه قسم ممکن است نسبت به یك
موضوع علاقمند شد ۱۰۹

بخش دوازدهم

علل بیهوشی ۱۱٦

بخش سیزدهم

امواج فکر ۱۲۳

بخش چهاردهم

امتحانات ۱۳۳

بخش پانزدهم

اثر حالات بدن در آموزش ۱۳۹

چون توجه بلانهایت شاهنشاه زاده جوان بخت و کعبه آمال ایرانیان والاحضرت اقدس همایون شاهپور محمدرضا پهلوی ولایت عهد ایران همواره بذل پرورش و ترقی جوانان کشور گردیده و برای ایجاد روح مهیج و پرشور ملی در بین دانش آموزان صرف توجه و مساعی خستگی ناپذیری میفرمایند و ایجاد این حس توأم با اداره شدن فکر دانش آموزان در طریق کسب علم و معرفت است.

جان نثار سرتیپ فرج‌الله آق اولی از نظر طرز استفاده از فکر با بررسی در بین تصنیفات استادان آموزش و پرورش مجموعه که حاوی اصولی چند برای رهبری جوانان است تنظیم و به پیشگاه مبارک تقدیم و به این وسیله غایت و نهایت سپاسگذاری را از مفاخرتهای فزون از حدی که بر اثر بذل این توجهات قسمت و نصیب کشور ایران خواهد گردید تقدیم پیشگاه مبارک مینماید ـ .

مقدمه

تحولی که در مراحل حیاتی کشور و کلیه شئون اجتماعی ایران درسایه توجه اعلیحضرت همایون شاهنشاه پهلوی ارواحناه فداه حاصل شده ایرانیان را ملزم مینماید تمام دقایق عمری که در دوره حیات این عصر پرافتخار سپری میکنند ازروی کمال دقت وتأمل بوده اعمال ورفتار خودرا با اهمیت وارزش حوادث روز مقایسه وموازنه نموده خود رادر خور این ترقیات وشایسته این افتخارات پرورش داده انسانهای لایق وتوانائی شوند که طاقت وتوانائی تحمل بارهای وزینی که بردوش دارند داشته و کفایت و شایستگی اجرای نیات مقدس شاهنشاه بافرو عظمت کشور را در خود ایجاد نمایند .

این وظیفه باید مذهب وایمان فرد فرد افراد کشور بوده مرد وزن پیر و جوان خردسال و بالغ همه با این شیوه و رویه دقایق عمر خود را سپری نمایند اگر مادرك نکنیم چه وظایفی برعهده داریم و اگر نتوانیم خود را مستعد و قادر انجام وظایف نمائیم استحقاق حیات در این عصر فرخنده نداشته وازترقیات صدساله که میبایست توأم بانمو ورشد متناوب ومتمادی اجتماع بوده ودرچند سال انجام شده بنفع سعادت خود وکشور اغتنام نبرده نا بینایانی هستیم که نه تنها خود قادر راه پیمائی نبوده بلکه برای هدایت ورهبری آلت معطله بشمار میرویم .

بایدایمان داشت پیشرفت‌های شگرفی که درسازمان اداری واصول اجتماعی ایران بامقایسه حوادث زمان حاصل شده حتی قدرت طرح ونقش

آن هم در آئینه خاطر بزرگترین مردان و نابغه های قادر زمان خارج بوده است .

برای تناسب یافتن با اوضاع کنونی کشور باید فدا کاری کرد و طریق موفقیت در انجام وظایف و تکالیف را یافت وهیچ دقیقه را رایگان از کف نداد امروز که میدان وسیعی برای آموزش و پرورش ایرانیان با انواع وسائل ولوازم آراسته وآماده گردیده اگرما باعلم و کمال معرفت دماغ وفکرخود را پرورش نکرده و جوانان میهن را برای خدمت وانجام وظایف فردا بطور شایسته‌آماده نکنیم مرتکب بزرگترین گناه گردیده و از کدام فرصت میخواهیم اغتنام بریم ؟

برهریك ازافراد کشورفرض وواجب است آنچه ازقدرت عقلی و فکری آنهاساخته است برای رسیدن بغایت ترقی‌و کسب شایستگی وافتخار خدمت بشاه ومیهن جوانان و دانش آموزان را کمك و ارشاد کنند و راه موفقیت رابه آنها بنمایند .

پیشوایان امورآموزش وپرورش توجه فرموده‌اندکه طریق‌موفقیت در آموختن دانش براثر آموختن علم و دانش نیست بلکه آموزش طریق موفقیت حائز کمال تأثیردر کسب علم ودانش است استادان این دعوی را تصدیق میفرمایند که‌دانش آموزان وقت گرانبهائی صرف آموزش میکنند ولی شاید پاره به‌نتیجه نمی رسند علت همانا جهل‌در طریق استفاده ازقوای فکری ودماغی‌است بایدسعی‌کرد دانش آموزان بانهایت اقتصاد وفهم‌طریق بکار بردن فکردماغ‌خودرا بکاربازدارند . این اهتمام باید در تمام مراحل آموزش بکار برده شده و به نسبت فهم و استعداد خرد سالان دبستان و دبیرستان ودانش آموزان دانشکده ودانش گاه ها تدابیرعملی بکار رفته و

از انزجاری که براثر گمراهی از طرز استفاده فکر در دانش آموزان و اطفال دبیرستان بوجود میآید جلوگیری شود .

بعضی ازاین تدابیروسیله آزمایش های روان شناسی و براثرتجربیات دانسته شده که این مجموعه بر روی این دواصل تنظیم ودر دست استفاده دانش آموزان گذارده می‌شود .

زیان وضرر آموزش بدون استدراك وبدون بازرسی برای کسانیکه با اصول آموزش و پرورش آشنائی داشته باشند واضح است خصوصاً که ملازمه آن با ترقیات و احتیاجات کنونی کشور مورد نظر قرار یابد این دقت ازکودکستان باید شروع وتادوره دانش سرامتداد یافته وراه مبارزه بامشکلاتی که‌درطی این ادوار با آنها مواجه میشوند به‌آنها آموخته گردد.

دردرجه اول نظارت و بازرسی‌دقیق‌نسبت بطرز آموزش وآموزگاری درتمام مراحل‌آموزش امربسیار مؤثر و مفیدی است ودرمرحله دوم‌منظور یك دوره مخصوص برای آموزش طریق‌آموزش دربرنامه سال‌تحصیلی‌حائز نتایج مطلوب درپیشرفت‌کسب کمال و معرفت است .

اشکال آموزش دارای دوصورت‌است‌یکی‌اشکال جمعی دیگراشکال انفرادی این تعلیم از لحاظ اشکالات جمعی دارای فوائد وتأثیر بسیارکاملی است ولی‌اشکال انفرادی که برای پاره دانش آموزان حاصل میشودمنوط به تقویت وتحریك قوای‌آنها علاوه برساعات تحصیلی دانشکده است آنهم با رعایت تمام نکات دقیقی که ارتباط باسلامت مزاج آسایش جسم و عدم خستگی قوه دماغی آنها داشته و این مجاهدت توأم باصرف وقت . صرف مخارج و صبر وحوصله باشد تردید نیست با اجرای این‌نظر و استفاده از قواعد این‌مجموعه اکثراً دیده خواهد شد سازمان دماغ آنها دارای عاداتی

خواهد گردید که بحال پیشرفت در آموزش و ایجاد قدرت برابری باقوه‌هم دانش‌پایه های خود مفید خواهد بود .

برای این قبیل دانش آموزان ذیقیمت ترین اقدام که میتواند مؤثر واقع گردد بدست آوردن ارزش روحی و تحریکاتی است که در روان آنها دارای تأثیر باشد .

اصول پرورش فکری معمولا مربوط به دانشگاه و بنگاههای‌عالی علمی نبوده باید در دبیرستان ها و دانشکده ها اجراء گردد که سعی‌و دقت دانش آموزان کاملا توسعه یافته توجه آنها برروی اصول و قواعدی‌استوار گردد نهایت اهمیت‌دراین‌است که توجه شود این قواعد وتعلیمات با کمال دقت ومواظبت اجراء گردد. زیرا بلاتردید هم در پیشرفت و موفقیت آنها در مراحل عالی آموزش مفید و هم درسعادت و نیکبختی دوره حیات آنها حائز تأثیر است .

اما دلیل آنکه اصلاح کردن ومتفق‌کردن روان دانش‌آموز به‌قواعد آموزش و پرورش با این اصول در دبستان ودبیرستان و دانشکده ها بهتر و مؤثر تر است این است که چون مشی آموزش هنوز قابل پرورش و به نهایت ارتقاء خود نرسیده حاضر پذیرفتن هر تغییری است .

و در دانشگاه ها یك اصول منظم نظارتی باید حکمفرما باشد که اصول آموزش و پرورش عملا اجرا گردد امید است این مجموعه که بااستفاده ازتجربیات استادان‌علم آموزش وپرورش تنظیم یافته‌قابل استفاده این طبقه نیز واقع گردد زیرا بهرصورت از نظر روانشناسی در این کتاب قواعدی ذکر شده است که برای رهبری مشی آموزش در هر درجه قابل انتفاع و استفاده است .

در دبستان ودبیرستان ها این مجموعه را نمیتوان در دست‌استفاده

نو باوگان گذارد باید وسیله دبیر و آموزگار به نسبت استعداد و قوه افراد دانش پایه ها از اصول آن استفاده گردد زیرا فکر آموزگار و دبیر هم باید متضمن نتایج تجسس و تحقیقی باشد که از نظر روان شناسی در تحصیل دارای اثراست واین قسم به نظر میرسد که مطالعه این مجموعه برای دبیران و آموزگاران نیز کاملا مفید باشد.

دانش آموزانی که دارای کارهای دماغی بوده و مشغول آموزش حرفه وصنایع میباشند چون محتاج عمل دماغی بیشتر وتندتری هستند و مشتاقانه سعی میکنند به نتایجی برسند و البته سعی و جهد آنها هم بیشتر مصروف پرورش حافظه اراده و رسم و عادات دماغی است تصور میرود این مجموعه هدیه مفید و مؤثری است که آنها را به طریق موفقیت درانجام منظور و پرورش تأثیرات دماغ در آموزش رهبری بسزائی می نماید .

استفاده هائیکه از مطالب این مجموعه دردوره هائیکه باید طریق آموزش آموخته شود خواهد شد این است که مانند یکی از دروس دانش پایه مورد استفاده قرار یافته در موقع آموزش نه تنها باید توجه داشت مطالب آن بذهن و خاطر سپرده شود بلکه باید طرز عمل و وظائف و دقت در آموزش تاماً با مدلول طرز عملی که آموخته شده است تطبیق و استادترقی وپیشرفت دانش آموز را از لحاظ اصلاحات دماغی مورد نظارت و بررسی قرار دهداز نظردروس وشعب مختلف علوم مسائل مخصوصی ممکن است بر روی اساس بخشهای این کتاب تنظیم ودانش آموزان را اغوا کرد که لزوم توجه آنها را تذکر دهند .

در این مجموعه فصلی که مربوط بساختمان مغز نوشته شده بیشتر از لحاظ معرفت ساختمان دماغ انسان است وارتباط به طریق آموزش ندارد فقط از لحاظ روشن شدن ذهن دانش آموزان نسبت بچگونگی ساختمان دماغ و اعصاب و وظایف آنها در موقع بایگانی مطالب لازم دیده شده است شرح داده شود .

* * * * * * * * * * * *

چطور باید از فکر استفاده کرد

بخش اول

مسائل فکری جوانان دانشکده

تعداد مسائل مختلفه که مربوط به دانش آموزان است - وقتی داخل دردانشکده شدید قدمی بر داشته اید که حیات گذشتهٔ شما با امره دچار انقلاب و تغییر گردیده و وضعی که با آن مواجه می شوید کاملا غیر از آن است که در زندگانی گذشته با آن مصاف داده اید. حتی از لحاظ خوراك، خواب، تنظیم امور مالی، تشکیل حیات اجتماعی ودوستی توسعه فکر و تقویت بدن همه مسائلی است که در این مرحله بحکم اجبار دو چار استحاله و تغییر میشود مسائل مربوط به توسعه فکر و ذهن در درجه اول توجه شمارا بخود جلب نموده وناچار هستید بیش از آنچه در گذشته عادت داشتید فکر و ذهن خودرا بفعالیت و کار باز داشته و حتی مسائل فکری وذهنی که ایام گذشته با آن درجدال و مبارزه بودید تحت بازرسی و تحقیق و دقت قرار دهید.

اولین مشکلی که با آن مواجه میشوید تبدیل عادت مطالعه از روی کتاب است با ضبط مسائل ذهنی در دانش پایه این تبدیل محتاج توسعه و بسط مهارت در طرز آموزش امروز شما خواهد بود. زیرا گرفتاری و پیچیدگی ومشکلاتی که دردماغ براثر بیانات حفظی استاد ایجادمیشود غیر از مشکلاتی است که براثر فهم مطالب کتب درشما ایجادمیشد. بیان سخن استادی که فکر او در یك میدان مخصوص معرفت تمرین و ورزش نموده

و درحضور شما نتیجه تتبع و مطالعه خودرا اظهار میدارد محتاج است که شما باسرعت بیان او توجه خودراوفق داده و معرفت خودرانسبت بموضوع بهمان پایه تحت نظم قراردهید . برای موفقیت در این عمل احتیاج دارید وضع عادت وقوه فکری خودرا بطرزبی نظیری اداره کرده ومجبور هستید در درجه اول مواظبت خود را در یك موضوع برای مدت معینی حفظ و نگاهداری کنید ونگذارید مهار توجه و امواج فکر از کف شما رها گردد زیرا استماع سخن و بیان بامطالعه کتاب تفاوت بسیار دارد که اگر انسان مطلب آن رادرك نکرد تجدید مطالعه نماید . درموقع استماع بیان بایدبقدری فکر حاضر باشد که تمام واژه هاو کلمات را ربوده و در حافظه خود نگاهدارد ذهن شما در این مورد محتاج فعالیت فوق العاده است تا نگذارد یك کلمه و حرف فرصت و مجال فرار از حافظه را بدست آورد .

مرادف با تنظیم قوه حافظه باید استعداد و لیاقت خودرا درتحریر و ثبت یادداشت ها وسخنرانیهائیکه استماع میکنید ترقی دهید . این مراحل در زندگانی دیروز شما هیچ سابقه نداشته و این یکی از مراحل زندگانی و دوره حیات دانشکده بوده واجر و مزد کسی که توجه نماید موفقیت در تحصیل و کسب علم است .

دیگر از صفات مختصه تحصیل دردانشکده این است که دانش آموز زیاد مطالعه و در کتب عدیده مرور نماید بر خلاف گذشته که منحصر برساله های معینی بود .

از لحاظ ازدیاد مطالعه باید خود را عادت دهید این عمل را سریع انجام دهید زیرا کمی وقت و فرصت بشما مجال نمیدهد مثل ایام گذشته برروی صفحات رساله و کتب دستوری دبیرستان فکررا اجازه استراحت

و توقف دهید برای اینکه شاید مطالعات شما محتاج مرور و بایگانی مطالبی باشد مربوط به ازمنه مختلفه تاریخ جهان و بخاطر سپردن عقاید اشخاص مختلف و شاید از تمام جهات این قسم مطالعه شما در روز بالغ به بایگانی پنجاه صفحه مطالب پیچیده و مشکل در خاطر باشد بنا براین باید هم بسرعت مطالعه نموده و هم مطالب را بخاطر بسپارید .

باید آگاه شوید که دانشکده نه تنها محتاج صرف وقت زیادتری است بلکه صفات عالی‌تری هم از شما میخواهد وقتی شما داخل دانشکده شدید کشور انتظار دارد و متوجه است شما باصفات ممتازه این وظیفه را بپایان رسانید زیرا در حیات سازمان اداری فردای خود شما را محسوب داشته و اگر لغزشی در شما ایجاد شود لطمه وسکته به طرح نقشه های اداری میهن وارد کرده اید با این محاسبه نکته دیگری در زندگانی دانشکده بروزن وظائف روزانه شما افزوده میشود که شاید در درجه اول اهمیت است و آن مسئولیت وجدانی است که در مقابل کشور دارید هر قدمی که در این مرحله زندگانی فراتر گذارید میهن انتظار و توجه‌اش درباره شما نسبت بروز گذشته فزونی یافته و وظیفه شما است درمقابل این توجه سعی نمائید مقام اول را در بین رفقای خود احراز کنید . برای موفقیت و کامیابی بیش از آنچه در دبیرستان نسبت به تحصیل این نتیجه بذل سعی مینمودید باید حالا ابراز جدیت و تحمل زحمت کرده و بدانید دراین مرحله گرفتار رفقا و همقطاران توانائی هستید که هریك شاید مقام و رتبه اول را در هریك از دبیرستان های کشور حائز بوده اند البته تنها اطمینان به الویت در بین رفقای دبیرستان کافی نبوده برای ابراز لیاقت و برجستگی در بین هم دانش پایه ها باید تحمل شدت زحمت و رنج را کرده و در تمام موارد با صفات پسندیده و مستحسن آثار شدائد را از فکر و جسم خود دور نمائید .

انسان برای اینکه ارزش وقیمت وقت ودقایقی که ازعمر او میگذرد دانسته و محاسبه آن رامنظماً داشته باشد باید برای هر بیست وچهار ساعت جدولی تنظیم و وقت خود را با محاسبه دقیق گذرانیده دقت نماید حتی دقیقهٔ ماشین وجود وهستی او بیهوده رنج عمل و کاررا بخودتحمیل ننموده باشد . چون ارزش وقت دانش آموزدراین محاسبه مقام اول راحائزاست پس هر دانش آموزی باید برای ساعات عمر خود جدولی ترتیب داده و بطور روشن در جدول قید نمائید در هر ساعت روز چه وظیفه انجام داده اید زیرا جدولی که دردانشکده تنظیم میشود مربوط بساعاتی است که دانش آموزان اشتغال به آموزش دارند واداره کردن بقیه ساعات روز کاملا در اختیار خود شما است و با همین محاسبه است که میتوانید متوجه شوید با صرفه جوئی و مواظبت در بیهوده صرف نشدن دقایق حیات بروزن و قیمت تحصیل کمال ومعرفت وسرمایه آتیه حیات وهستی خوداضافه نمائید .

معنی تحصیل تنظیم و تشکیل عادت است . مختصر نظارت و مراقبت دقیق نسبت باین امر غالب مجموعه مسائل معضل فکری که موجب رنج و آزار شما است تعدیل نموده راه طی طریق تحصیل و شرط ادامه حیات را در دانشکده بشما نشان میدهد .

برای تنظیم عادت وتعدیل مشکلات بایست عادات جدیدی را جبراً برخود تحمیل کنید و با این مراقبت هر قدمی که از روی کمال مهارت برای ادامه تحصیل برداشتید مشاهده میکنید تمام مسائل معضله بخودی خود بوسیله تشکیل این عادات در خود تحلیل میروند آموزش در دانشکده از دوصورت خارج نیست یکی کسب یاتحصیل ادراك وفهم دیگر تشکیل عادت بتحصیل که بنظر قسمت دوم حائز نهایت اهمیت است زیرا غالب ادراکات دوره تحصیلی شما شاید فراموش شده پارهٔ براثر مرور زمان ممکن است از

خاطر رانده و دور شوند امـا عادت به تحصیل کسب علم وتحقیق در فهم مطالب و علوم عادتی خواهد شد که در تمام مراحل هستی دائمـاً مونس ومددکار شما بوده وقوه است که باجذابیت و قدرت دائمی به جلب آنچه از خاطر شما رانده یا فراموش شده موفق تواند شد.

اما در قسمت اول نکات زیر را بایدرعایت نمائید:

اول درك کیفیاتی که‌مورد تحصیل شما است- دوم‌طریق استدلال و تعقل در آن کیفیت که البته هـر دو قسمت محتاج تمرکز توجه واداره نمودن آن است برای موفقیت دراین دومورد شمامحتاج ادوات ولوازمی هستید تـا بتوانید نسبت به تمرکزتوجه قادر شوید مثلا بارعایت مقررات دوره تحصیلی دانشکـده و بدون غفلت از انجام مواد برنامه شما میتوانید نسبت به موارد مختلفه تحصیلی مقالاتی انشاء کنید اما نه از لحاظ اینکـه نویسنده ماهروز بر دستی شده و یا براثر طرز تحریر وسائل‌حظ و نشاط استاد را فراهم نمائید بلـکه فقط از لحاظ قوی شدن در استدلال کـیفیاتی که به تحصیل آن اشتغال دارید فـکر خود را ورزش داده واز استاد خود تقاضا کـنید نسبت به طرز تعقل و فـکر شما اظهار نظر نماید یامیتوانید از ساعات فارغ واستراحت خود صرفه جوئی‌نموده در بنـگاههای‌مربوطه کـه از لحاظ استمداد فـکر دانش آموزان در دانشکـده ها تشکیل شده داخل گردیده تجربه خود را به مورد اجراء و عمل گـذارید اما نه با این نظرکـه کاشف مسائل مجهولی گردید بلـکـه ازلحاظ مرور و تمرین در مطالبی‌کـه مورد عمل و مشی روزانه شما است تا به این وسیله راه تحصیل معرفت و ادراك کیفیات‌را بوسیله خود جسته و رشته تمرکز توجه را درکـف قدرت پشتکار و استقامت خود قرار دهید.

فرزندان کشور باید بدانند برنامه‌وهیئت‌مدیره دانشکده همه‌وسایل

بوده وخود آنها عامل مؤثر طی دوره تحصیلی هستند وقتی شما جدیت وفعالیت صرف تحصیل موفقیت نکنید هرقدر برنامه منظم وهیئت مدیره کفایت و لیاقت داشته باشند تأثیری دروضع تحصیلی شما نخواهد بخشید علم ومعرفت هم بخودی خود قابل زرق در دماغ و فکر شما نیست تنها اطاعت و انقیاد صرف نسبت بمقررات دانشکده هم کافی برای اخذ نتیجه نبوده باید فعالیت وجدیت را با اطاعت و پیروی مقررات توأم نموده همانطور که دراعمال ورزشی براثرسعی و جدیت وصرف اعمال قوه بحد خسته کننده انسان ممکن است اعصاب خود را قوی و موجب توسعه و ازدیاد قوای طبیعی بدن گردد این قاعده عیناً نسبت به بسط وتوسعه قوای فکری حکومت و استیلا دارد هرقدر سخت تروشدید تر شما قوای دماغی خود را صرف کسب اطلاع و معلومات کنید بهمان میزان در علم قوی گشته و با این قیاس در حیات دانشکده اراده شما نسبت به شما حکومت داشته مقدرات وسرنوشت آتیه شمارا مشخص مینماید .

اولین سنگی که برای بنا و تأسیس یا اصلاح قوای فکری خود در دوره حیات آتیه برقرار میکنند روزی است که داخل دانشکده میشوید بانهایت بینائی و بیداری متوجه تمام نکات بوده باپیش بینی دقیق و صرف سعی وجهد خود را برمصائب ومشکلات فائق نمائید .

بخش دوم

یادداشت مطالب در دانش پایه

باید توجه داشت یادداشت و تحریر مطالب آن قسم که دانش‌آموزان نسبت به‌آن بانظر غیرمهم توجه می‌نمایند نیست بلکه این عمل یك صنعت بسیار دقیقی است . غالب اشخاص دانشمند برحسب اتفاق محتاج بکار بردن این صنعت میشوند و شاید احساس میکنند باوجود تبحر در علوم ناتوان و کند بوده باعسرت وسختی و مشکلات خسته کننده بنابه احتیاج این وظیفه را انجام میدهند شاید علت این است که در دانشکده متوجه اهمیت این صنعت نبوده و بااینکه یکی از وسائل مؤثر موفقیت آنها است ازدرك آن غفلت نموده و بلاتردید هراستادی نسبت بطرز یادداشت دانش آموزان خود این شکایت را داشته و تصدیق صحت اظهار نویسنده را می‌نمایند . بطور عموم دانش‌آموزان معترف نیستند که ثبت و تحریر مطالب محتاج مهارت مخصوصی است تا موقعیکه دوره امتحان رسیده و بیهوده سعی وجهد میکنند بانهایت سرگردانی بعجله مطالبی را بنویسند وتعجب‌در این است بازهم متوجه حقیقت این دعوی نشده و شاید یکی ازعلل مؤثر رد شدن از امتحان همین است . اماوقتی بادقت وتوجه ازابتدا بطرز ثبت‌و تحریر مطالب وبرداشتن یادداشت خود را عادت دهند خواهند دانست‌این صنعت قواعد مخصوصی داشته که پیروی و تعاقب ازآنها بلاتردید موجب ازدیاد استعداد در تحصیل است .

اگر دانش آموزان متوجه ارزش و قیمت یاد داشت های دوره تحصیلی خود بشوند بهترین هادی وراهنمائی است که آنها رااز هرسهوو

غفلتی بازداشته و مقیاسی برای دقت درانجام این تکلیف بدست آنها خواهد داد استفاده واستعمال یادداشت (نت)های دوره تحصیلی دارای سه فایده است : اولا مؤثرترین آلات وافزاری است برای ارشاد فکر درایام تحصیل ـ دوم بهترین وسیله انباشتن و فرو کردن اطلاعات در دماغ است ـ سوم ذخیره است که برای استفاده دوره حیات دردماغ جایگزین شده ویادداشتی که بمنظور تحصیل امروز برداشته میشود پرقیمت ترین عامل موفقیت در دوره کارو مشغله وحرفه است که سعی وجدیت شما باید مصروف کامیابی درآنراه بشود .

اگر معترف به اهمیت این نکته شدید سعی و جدیت شما راهنمای طریق موفقیت و کامیابی بوده و کمك مفیدی برای آموختن طرز تهیه آن بشما خواهد داد . عمده ترین وضعی که در دانشکده شما را محتاج به برداشتن یادداشت خواهد نمود اول سخنرانی استاد است ـ دوم مطالعه در کتابخانه ـ سوم عمل ورزش فکر درآزمایشگاه وتنها همین سه وسیله شما را در حرفهٔ که انتخاب کرده‌اید متبحر وتوانا خواهد نمود بنابراین برای اینکه وقت ضایع نشده و دماغ شما بی جهت صرف قوه و تحمل زحمت برای بایگانی مطالب ننماید باید خودرا عادت دهید نتیجه و شیره مطلب و بیان را بایگانی کرده ودر فکر حروف وکلمات نباشید .

مثلادر موقع ثبت سخنرانی استاد دوجنبه افراطی عمل توجه شمارا جلب میکند یکی نهایت توجه فکر برای ثبت کامل همه کلمات وحروف ـ دیگر عدم احتیاج به ثبت مطالب به اطمینان با یگانی در خاطر یاتند نویسی کلمات بریده به امید اینکه در آتیه آنرا پاك نویس خواهید کرد باید توجه نمائید متابعت هر یك از دو جنبه فوق خبط و اشتباه است . درمرحله اول شما عادت میکنید که خود را یك ماشین ضبط وثبت خود کاری پرورش

نمائید که از تمام جهات درك معنی و مفهوم مطالب را نکنید زیرا فکر را مشغول ثبت کلمات استاد نموده اید و اگر از غالب اشخاص تند نویس سئوال نمائید مفهوم مطلب فلان ناطق و سخنران چه بود باکمال وضوح بشما جواب میدهد چیزی نفهمیده وجز به ثبت کلمات توجهی نداشته است بنابراین این طرز یاد داشت نه تنها مفید نیست بلکه وقت شما را تضییع کرده وخارج از دانش پایه هم باید موقعی را صرف بذهن سپردن مطالب یاد داشت نمائید و از طرفی اساساً خیلی از مطالب و نکاتی که استاد در موقع نطق و بیان اظهار میدارد محتاج نیست در یاد داشت شما مضبوط بماند زیرا بیانات با صغری و کبری وتشدیدی که در مطالب مینماید نه از لحاظ اهمیت موضوع بحث و سخنرانی او است بلکه برای فرو کردن مقصود و منظور خود در دماغ شما است البته باید سعی نمود و دانست مقصود ناطق چیست با درك مطالب جوهر سخن و کلام ارزاقسمی ثبت و یادداشت نمود که مادام العمر مورد استفاده باشد .

اما در مرحله دوم باشدت مشغله که دماغ شما در دانشکده دارد هرقدر فکر قوی و ذکات تند داشته باشید مطالب برای فرار از خاطر و ذهن زبر دست تر و تواناتر ازشما بوده وهمین اشکال ممکن است دردقایق بسیارسخت شمارا ناتوان ، بیچاره وضعیف نموده وازسایر دانش آموزان که بمراتب از حیث قوای ذهنی ضعیف تر هستند فرسنك ها عقب اندازد همیشه فکر نمائید عامل مؤثر نقش مطالب در خاطر تحریر و ثبت آن است وبی جهت برای جستجوی کشف وبدست آوردن طریق دیگر فکر خودتان را زحمت ندهید . مطالب را هم تند وغیر خوانا بامید یا کنویس کردن آن درخارج دانش پایه ننویسید زیرا همینکه دقت نمائید متوجه میشوید خود شما قسمتی ازآن وقت ذیقیمتی که باید صرف بایگانی مطالب دیگر شوددر

ین راه بیهوده تلف کرده‌اید دانش آموز باید همیشه دراین فکر باشد که حتی یك دقیقه ازعمر روزانه او بیهوده صرف نشده و براثر غفلت واشتباه گرفتار عمل مکرر نگردد دقایقی که به‌این وسیله از دست شما برود ضایعه ذیقیمتی است که ارزش آن باحیات و دوره عمر بشر برابری میکند .

اگر دانش آموزان بمناسبت عدم‌اعتماد بحافظه خود غالب درفکر بایگانی وثبت یادداشت های کامل هستند علاج آن بازداشتن دماغ به‌ابراز فعالیت بوده و باید در موقع استماع سخنرانی یا مطالعه کتبی که محتاج هستند مطالبی از روی آن استنساخ نمایند دماغ را از توجه بهر اندیشه و فکری آزاد گذارده و مطمئن باشند اگر توجه دقیق نزدیکی منطقاً در موقع انعکاس مطلب در دماغ داشته باشند حافظه نتیجه آن قضاوت که موادفکر آنها است حفظ خواهد کرد . برای اینکه با عبارت ساده تری مقصود بیان شده باشد توضیح بیشتری میدهد همیشه حافظه و فکر خود را در موقع استماع مطالب سخنران بگذارید درذهن با گوینده مطلب مناظره ومباحثه نموده مطلب رابا آزمایشهائی که‌خود شما کرده ونتیجه تحصیلاتی که درآن موضوع داشته‌اید بسنجید انسان باید خودرا همیشه یك قوه‌فعاله دانسته بدرك مطالب و فهم معانی کلام سریع ولی نسبت به تصدیق صحت آنها متأمل و برای نگاهداری‌و بایگانی در خاطر محکم وسخت باشد انسان باید خیال کند علم مایه است که بوسیله بیان دبیر یااستاد درپیمانه حیات زندگانی او ریخته میشود باید مجاهده کرد قوه فعاله و حافظه و ذهن با کمال شدت بکار افتاده واز آنچه موجب سستی یا سر کشی آن در موقع سعی و عمل است احتراز و دوری جسته زود متقاعد وراضی وقانع نشده همیشه فکر کنید آیا این مطلبی که شنیده و درك کرده ایدعین‌واقع است

و قضاوت فکر صحیح بوده یا خیر. این تردید و کاوش بهترین ورزش است برای ذهن و نیکو راهنمائی برای تبحر و تخصص در هرفن وحرفه.

بهترین دلیل و معرف ترقی فکر دانش آموز پیشرفتی است که در این راه حاصل نماید به‌این معنی که‌در موقع استماع خطابه یاسخنرانی فکر شمامنطقاً موضوع‌را درك کرده و با قضاوت کامل به‌ثبت مطلب موفق آید برای پیشرفت‌دراین امر باید همیشه سعی کرد درنطق‌وخطابه‌استخوان بندی آن را بدست آورده و پایه های اساسی که نطق و بیان بر روی آن معلق و آویخته است دانست.

چه که خطابه بناو ساختمانی است که بامنطق‌باصل مقصود آرایش و تزئین‌داده وآنچه‌مورد استفاده واحتیاج‌مستمع است همان صورت اصلی است که باکلمات تزئین یافته و بدون تردید اصل منظور مقصود شنونده درآن متمکن است.

بنابراین سعی نمائید تقسیمات‌و استخوان بندی را بوسیله حروف تهجی یا اعداد تعیین‌نموده خلاصه تتبع یاعقیده ناطق و گوینده‌سخن را در هریك از تقسیمات بطور برجسته معلوم کرده دریك صفحه بنویسید که‌در مواقع فوری این‌تتبع فوق‌العاده مفیدبوده ودر صفحه‌مقابل نت ویادداشت راهم بطور کامل ثبت نمائید.

پس از خاتمه هر خطابه متوجه میشوید قوه فکر و قضاوت شما بدرجهٔ ترقی کرده است که موضوع‌سخنرانی و نطق‌را با تقسیمات‌اساسی و دلایل منطقی که برای اثبات صحت گفتار خود ناطق اقامه نموده ثبت کرده و در عین حال چون صرفاً مستمع یا ماشین خود کار ثبت و بایگانی مطالب گوینده نبوده و نسبت‌به مطالبی که شنیده‌اید قضاوت وتتبع کرده‌اید مطالب همه مرکوز ذهن و خاطرشما گردیده است.

همیشه بخود عادت دهید پس از خاتمه درس یادداشت هائی که بر میدارید مورد مطالعه واستعمال قرار دهید زیرا نظر باینکه مطالب در دماغ شما تازه داخل شده مرور درآن باعث بایگانی در خاطر گردیده و اگر نکته و مطلبی فراموش شده باشد باز به حافظه وارد شده و اصرار در مرور موجب بایگانی آن میگردد. بعضی دانش‌آموزان عادت دارند یادداشت های روزانه خود را بعد از ختم وظایف روز با دست یا ماشین تحریر پاکنویس میکنند گرچه این عمل قسمت عمده ازوقت را اشغال میکند ولی بسیار نیکو و مفید بوده و وسیله مؤثری برای حفظ مطالب در حافظه است. چقدر مفید خواهد بود اگر دانش‌آموزان درموقع انجام این تکلیف به یادداشت های روز قبل نیز مراجعه کرده و مطالب دیروز و امروز را بهم متصل و مرتبط نمایند و سعی نمایند مطالب بطور مجزا در خاطر مقامی اشغال ننموده و تنها تحصیل روز افق نظر آنها را اشغال نکرده و مطالب تشکیل حلقه‌های مجزا در دماغ ندهد درموقع مرور و مطالعه دروس روزانه نظر وتوجه مختصر بمطالب تحصیلی روزهای قبل مطالب را بایکدیگر مربوط و تشکیل حلقه های محکمی میدهد که هیچوقت حوادث قادر بگسستن آنها نتواند شد.

درموقع مطالعه واخذ وبایگانی مطالب از کتبی که مورد استفاده شما است رعایت همان نکاتی که درثبت یاد داشت ها میکردید واجب ولازم است به این معنی که یادداشت مفصل عین مطالب یا تحریر خلاصه منظور مصنف کتاب عملی مضرو عادت غلطی است چه که منظور از بر داشتن یادداشت تهیه رونوشت مصدق مطالب نیست وثبت جملات مختصر وبریده هم غالباً مفسر مقصود مصنف نبوده و موجب انحراف فکردر اجتهادنسبت بموضوع است بهترین طریق برای بایگانی مطالب ازروی کتب این است

که همیشه یك فصل یا فراز یا جمله را مطالعه کرده کتاب را به بندید و با کلمات و واژه‌هائی که درحافظه دارید مقصودمصنف‌را برشته‌تحریر اورید همینکه نسبت به تشخیص فکر نویسنده در موضوعی که مورد احتیاج است این عمل‌را انجام دادید نتیجه عمل ومطالبی را که درك کرده اید با اصل تطبیق و دقت کنید آیا منظور مصنف را درك کرده اید یاخیر نتیجه این عمل اولا درك وبایگانی اصل‌مقصود نویسنده بوده درمرحله دوم شما را در تتبع نسبت‌بمطالب ورزیده وعادت میکنید‌نسبت بهر موضوع‌ومبحث مشکلی سریع و تند قضاوت کرده و با فکر وکلمات خود جامه نوینی دربر مقصود هرنویسنده وناطقی نمائید .سوم شمارا به ثبت فکر اشخاص عادت میدهد نه بایگانی کلمات و واژه‌ها . چهارم تحصیل شجاعت در تمرکز فکر برای استخراج مفهوم مطالب در هر موردی نموده و تدریجاً فکرو توجه خود را با سرعت درك مطالب فکری مأنوس خواهید یافت . پنجم دوام و بقای بایگانی‌مطالب درحافظه‌بیش ازحفظ کلمات وواژه‌های کتابی است که مورد تحصیل یا مطالعه شما است . درنظرداشته باشید همیشه درموقع مطالعه وظایف یك شخص فکور را انجام دهید و مانند آهن ربا کلمات و واژه‌ها رادرخاطر بطورانبوه جمع‌نکرده و بدانید احتیاج نیست بدون دقت هرچه میخوانید بخاطر بسپارید . مطالعه برای رد یا قبول مطلب و یا ثبت کلمات نیست برای تعمق وسنجیدن موضوع ودرك نتیجه است .

همیشه قصد خود را در موقع مطالعه تعیین کرده و وقتی مبحثی را تحت مطالعه قرار می دهید از خود سئوال نمائید برای چه مطالعه میکنید . مصنف‌در موضوع آنچه‌مورد فحص شما است‌چه گفته این سئوال راهمیشه در ماوراء فکر خود موقع قرائت جای گزین نموده ودرجستجوی جواب آن باشید . سپس وقتی بقدر کفایت مطالعه کردید کتاب رابسته مطالب را

در دماغ خلاصه نموده و به‌بینید آنچه مورد جستجوی شما بوده مصنف انشاء کرده است ؟ آنچه درك کرده اید بنویسید . بالجمله هیچوقت بدون قصد و منظور مطالعه نکنید . مسائل را پیوسته تحت قواعدی قرار داده و در جستجوی راه حل آن باشید . در این صورت جهة و طرفی برای مطالعه و فکرخود تعیین نموده اندیشه رابه گمراهی ووقت رابه تضییع نسپرده اید .

برای آشنائی و سنجیدن وزن کتب جدید نکات زیر را همیشه رعایت نمائید :

۱ ـ عنوان و صحنه حقیقی که مصنف خواسته است در موضوع بگشاید .

۲ ـ اسم مصنف چیست واگر آثارقلمی و فکری او مورد احتیاج و مرور شما است منزلت و مقام او درصحنهٔ که گشوده است چه میباشد . البته با این توجه ودقت که صلاحیت ووثوق او درموضوع مورد تصدیق شما واقع شده و بالاطراف از وضع او آگاهی حاصل نمائید .

۳ ـ در دیباچه کتاب نظرانداخته و اگر غالباً محتاج مراجعه به مصنف هستید بگذارید با شما دوست شده و خود را بشما معرفی نماید تاریخ انتشار آن رابیابید تانسبت بتاریخ محتویات آن بصیرت حاصل کنید .

٤ ـ اگر باموضوع آشنا و مربوط هستید در فهرست محتویات آن نظر کنید که دارای رئوس مطالب است چه بسی ممکن است از مطالعه آن اغتنام برده و از مراجعه بکتاب معاف شوید یا اگر محتاج شور با کتاب هستید بدانید موقع و محل مطلبی که مورد فحص شما است چه رابطه با فصول کتاب دارد .

تحصیل معرفت بحال کتب یکی از وظایفی است که در دوره

تحصیلات عالیه باید انجام به ترتیبی که در هر موضوع تألیف شده نسبت به این موضوع بذل توجه نموده راجع به کلیه تصنیفات، و تألیفات که در موقع تحصیل با آنها مواجه شده یا در معبر تحصیلی با شما مصادف گردیده و بشما کمك و استعانت داده و یا اسم مؤلف او را در حین نطق و بیان استاد شنیده اید صورتی تنظیم نمائید بطور الف ب که شامل نام مؤلف. عنوان کتاب. موضوع کتاب. تاریخ تألیف. محل انتشار بوده و سعی نمائید این نکته را در مراحل بعدی حیات هم رعایت کنید در این صورت گنجینه از اسامی یاران و مدد کارانی که در دوره حیات ممکن است در شدائد به شما استعانت و یاری دهند همیشه در دسترس استفاده شما بوده و در حل معضلات حیات بیچاره و در مانده نخواهید ماند.

یاد داشت های مربوط به اطاق تجربیات علمی (یا لابراتوار)

صورت بندی این یادداشت ها به نسبت اختلاف علوم متفاوت بوده و غالباً بر اثر دستورات باید انجام یابد. پیشرفت تجربیات و امتحانات غالباً بطور منظم باید بطریق زیر نوشته شود:

موضوع - اسبابی که مورد استعمال بوده - طریقه - حاصل عمل - نتیجه.

وقتی که تعلیمات کافی وسیله استاد داده شد با نهایت دقت در فکر اجرای آن بوده توجه مخصوصی بذل سادگی و آراستگی و تمیزی عمل خود نمائید و بدانید عقیده همه استادان این است که بزرگترین تقصیر و اشتباه در مورد یاد داشت های اطاق تجربیات علمی فقد پاکیزه گی و سلیقه و ساده گی در آنها است زیرا استاد را در موقع تصحیح و اصلاح عمل گرفتار زحمت نموده و واکنش آن عاید دانش آموز گردیده نتیجه این آزار و اذیت استاد سبب نفرت او بضرر دانش آموز میگردد. بی ضرر

میداند توجه و تذکر دهد. بخت اغلب در موقع امتحان سر وقت کسی میرود که نظافت و ساده گی را در تمام دوره تحصیل در یادداشت های خود رعایت کرده باشد.

صورت بندی کتاب یادداشت.

کلید اساسی هر قدمی که در امور اجتماعی قرن حاضر بر داشته میشود رعایت اقتصاد و بذل توجه بسوی تقلیل و تخفیف ضایعات است دانش آموزان دانشکده نیز رعایت این نکته را باید وسیله تحصیلی خود بدانند خصوصاً در مورد تهیه یادداشت‌های تحصیلی چه از لحاظ مطلب و نظم و چه از جهت تدبیر در ابتکار فنی که از صرف وقت و قوا بطور بیهوده جلو گیری نماید.

یکم ـ یاد داشت‌های خودرا با مرکب نوشته و این نکته را رعایت نمائید که لااقل بیست سال بعد هم قابل استفاده شما باشد نوشتن بامداد عملی است که اگر بهمین حال نگاهدارید هم بدون دوام است وهم از ارزش مقام تحصیلی شما نزد استادمیکاهد و اگر بعد ازآن بامرکب بخواهید بنویسید مدتی وقت خود را بی جهت کشته‌اید.

دوم ـ مطلب را واضح و خوانا نوشته و رعایت نمائید که پس از خشك شدن مرکب لااقل خود شما قادر بمطالعه آن باشید.

سوم ـ نسبت به ترکیب و صورت بندی جملات دقت نمائید و نگذارید عبارات کتاب یادداشت با کلمات بی‌تناسب و مجزا منقوش گردد.

چهارم ـ اندازه وقطع کتاب یادداشت گرچه نسبت به‌سلیقه‌اشخاص متفاوت است و اغلب ترجیح میدهند یاد داشت ها در کتابچهٔ ثبت شود که قابل حمل بوده و نگاهداری آن در جیب سهل باشد ولی این‌عمل خطا است واین قبیل دفاتر. یادداشت‌ها زود ازحیز انتفاع افتاده واز بین‌میرود

قطع کتابچه یادداشت بهتراست خشتی بوده و یادداشت‌های ادوار تحصیلی و دانشکده همه در یك کتاب ثبت گردد .

پنجم ـ موضوع ساختمان کتاب یاد داشت است پاره عقیده دارند در جزوه های مجزائی مطالب را یاد داشت کرده بعد صحافی نمایند این نظر هم غلط و خطا است باید مطالب را در کتابی یاد داشت و ثبت نمود که از روز اول ازنظر صحافی حائز کمال استحکام باشد .

همیشه باید دانش آموز سعی نماید در تهیه و ثبت یاد داشت بطور پسندیده و با رعایت شرایطی که گذشت برای خود ایجاد عادت نماید برای این عادت هیچ اصول و قواعدی نیست ذوق اشخاص و اراده استاد در این مورد غالباً دخالت دارد . ولی بهترین راه یافتن عادت خوب این است که از روز شروع راه‌صحیح وراست را یافت و همینکه با آزمایش نسبت بهمه طرق معقول و پسندیده بود پیوسته همان را متابعت کنید تا تدریجاً سهولت عمل‌را در ممارست‌آن طریق بیابید .نویسنده در این مورد بفواید چندی که مولود ثبت یاد داشت بطریق پسندیده و مستحسن است اشاره نموده وباین‌مبحث خاتمه میدهد . اول صرفه‌جوئی در وقت است . دوم سهولت مراجعه . سوم‌دوام بایگانی درحافظه . فواید دیگری هم هست که در نظر متظاهر نیست ولی در معنی حائز کمال اهمیت است و آن اثر دائمی‌آنهادر دماغ است عادت‌در فکر و اندیشه صحیح‌نتیجه ثبت یادداشت های صحیح است هرقدر شما این‌عادت را بسط و توسعه دهید اصلاحات و ترقیات متشابهی در درك مطالب احساس خواهید کرد . ـ

بخش سوم

عمل مغز در موقع تحصیل

مغز مرکز فعالهٔ دماغ و فکر است گرچه غالباً بطور مبهم دانسته شده است که عمل مغز عامل مؤثر دوره تحصیل است ولی معرفت نسبت به طبیعت این عمل عمومی نبوده و شاید تحصیل این معرفت بحال فهم مشی دماغ در موقع تحصیل مؤثر باشد . بنا براین در اینجا بطور موجز نویسنده ساختمان دماغ و اعمالی که بالوارتباط مییابد مورد امتحان قرارداده و توجه میدهد فحص و تجسس بسیار دقیق دراین موردهم غیرممکن بوده وهم مورد احتیاج بحث ما نیست . ولی بوسیله شرح همین مختصر دانش آموز بهتر میتواند مشی وعمل دماغ خودرا مورد بررسی و درموقع تحصیل بمعرض استفاده قرار دهد .

مغز بنظر توده لعاب و دلمه است در محفظه محکم استخوانی که شش میلیمتر و نیم قطر آن است قرار یافته و نام آن جمجمه است در داخله جمجمه مغز وسیله غشاء ضخیمی حفظ شده واز منتهی الیه آن نخاع خارج گردیده وطناب طویل الیاف عصب تاآخر ستون فقرات کشیده میشود . در امتداد طول طناب غالباً پاره نقاط قطر آن بهضخامت انگشت کوچك انسان بالغ ودر منتهی سفلی خود باریك میشود از زوایای قائمه که در طول آن است سی ویك جفت الیاف عصب که در تمام قسمت های بدن منشعب میشود جدا گردیده مغز و نخاع و تمام شعب آن سلسله اعصاب شناخته شده است .

با بیان این مقدمه معلوم شد فکر و ذهن در رابطه بسیار نزدیکی با

مغز قرار یافته و انسان باید فکر و ذهن را باتمام سلسله اعصاب مربوط و توجه خود را در موقع آموزش کاملا معطوف به سلسله اعصاب نماید .

سلولهای عصب مرکب از ذرات بسیار دقیقی است که وقتی باذره بین مشاهده شود هریك سلول بنظر ریسمانی میآید که از دوطرف سائیده شده ودرامتداد طول بعضی نقاط برجستگی دارد سلسله اعصاب ازملیونها سلول که دسته دسته به هم اتصال یافته ساخته شده و در تمام بدن تقسیم گردیده است .

بعضی ازاین سلول ها دارای سه پا طول است و پاره هم دو میلمتر ونیم بیشترطول ندارد .

نمیتوان بطور صحیح‌دانست چطور فکروذهن‌درقسمتی که انسان آن‌را شعور واراده مینامد بااین توده هائی که سلسله اعصاب نامیده میشود مربوط میگردد .

ولی دانسته شده است هروقت هر چه در فکر و ذهن اندیشه اتفاق افتد . درپاره سلسله اعصاب تغییراتی حاصل میشود اگرما این‌عمل‌را نسبت به‌دوره آموزش‌مورد بررسی قراردهیم‌ظاهر میشود وقتی‌دانش‌آموز شروع بـه تشکیل و طبقه بندی‌مواد تحصیلی مینماید مثلا حفظ واژه‌های زبان‌های خارجی- بایگانی‌قواعدحساب - استدلال مسائل هندسی وغیره‌اعمالی است کـه سبب تغییرات درسلسله اعصاب میگردد مطلبی که‌مورد فحص وسئوال مااست این است کـه سبب یاطبیعت این تغییرات چیست .

عمل مغز - بنابه‌معرفتی که تا کنون حاصل شده عمل سلسله‌اعصاب تصورشده است بصورت تغییرات شیمیائی بین سلولهای عصبی گسترده و متفرق میشود این هیجان بنام‌جریان اعصاب موسوم خیلی درحرکت‌سریع

و در هرثانیه بسرعت یکصد پادربین سلولها با همان اثری که جرقه‌در انبار باروط مینماید میدود . نکته مهم این است که‌این سلولها هیچ عملی‌رامنفرداً انجام نداده و همه وظایف را بحال اجتماع انجام وجریان ازیکی بدیگری سرایت میکنداین‌قسم فرض شده‌است که‌غالب‌تغییرات‌مهم درسلسله‌اعصاب دربین عصب های منفرد اتفاق نمی‌افتد مگر درنقاطی که بایکدیگر متصل و مربوط باشند . نقاط ارتباطیه بنام مفصل ونقطه اتصال موسوم واگر چه طبیعت و وظیفه دقیق و حقیقی که این مفاصل دارند برما مجهول است ولی میتوان فرض نمود این نقاط اتصال دریچه هائی است که در موقع نقل خبر و حادثه‌از یك عصب بعصب دیگرباز و بسته‌میشود در موقع تولد بیشتر این دریچه ها بسته است مگر تعداد بسیار قلیل گشوده و بطور عمده آنهائی است که ارتباط بامشیئی های نمو دارداز قبیل تنفس و هضم .

درموقع بلوغ هرقدرانسان برای‌احاطه نسبت بمقصود سعی بخرج دهد دریچه‌ها بیشتر برای‌عبورجریان اعصاب بازشده وبنابراین ثمرتحصیل ورزش سریع وسهولت عبور جریان حرکات سلسله اعصاب از یك عصب بعصب دیگر است .

خاصیت حجره های اعصاب — برای اینکه بطور روشن موضوع موردبررسی وآزمایش قراریابدباید پاره خواص که مربوط بسلسله اعصاب است مورد امتحان قرار داد . اول‌حس پذیرفتن تأثیرات خارجی است . سلسله اعصاب در قبول و پذیرفتن تأثیرات خارجی بسیار حساس است . البته اگر گرفتار عمل دندانسازی که دسترس به اعصاب دندان شما یافته باشد شده باشید تشخیص داده اید غایت و نهایت حس در عصب است . طبیعی است این خاصیت درتحصیل تأثیر زیاددارد . زیراما قدرت تحصیل معرفت ودرك حقائق وسیله عوامل ماوراء جهان نداشته وحتی قادر نیستیم

مخاطرات را درك كرده و خودرا ازخطر حفظ كنيم مگر بوسيله‌مجموعه آلات و ادواتی كه‌هيولای انسانی راتشكيل ميدهد اگر خلقت‌بدن انسان مانند ساختمانی فرض شودچوب بندی وآهن ريزی سقفها بمنزله استخوان بندی ومركز روشنائی وحرارت ودودكش آنهابمنزله جهاز هاضمه وجهاز تنفس بوده . سلسله اعصاب شامل ميزان الحراره و دستگاه تقسيم برق و حرارت‌ودگمه های برق وزنك اخبار بوده مأمور اعلام رسوخ ونفوذتأثير عوامل خارجی در داخل عمارت است .

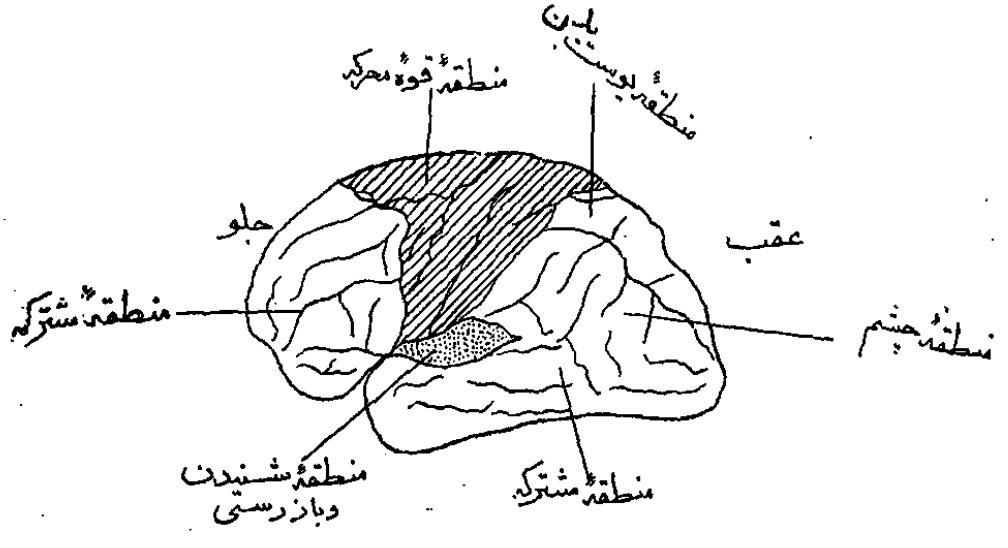
دومين خاصيت سلسله‌اعصاب كه درتحصيل‌دارای موقع مهم‌است . عمل‌هدايت رفتار است بمحض اينكه يك سلول تحريك شد اين‌تحريك‌وسيله سلسله اعصاب بديگری سرايت كرده و مانند جريان برق در تمام سلول‌ها رسوخ مييابد . پس‌اين قسم مفهوم شد كه‌وظيفه مهم‌سلسله اعصاب كه حس وعمل است در تحت تأثير اعمال سلسله اعصاب اداره شده وجريان اعصاب از خودآثار عبوری ميگذارند كه شرح آن بعد داده ميشود .

سومين خاصيت سلسله اعصاب كه آن نيز برای تحصيل مهم است تغيير وتبديلی است كه در سلولهای اعصاب توليد شده وهرتأثيری درسلسله اعصاب حاصل شود به همان حال باقی ميماند كه در انساج بدن هم حائز تأثير است مثلا كسيكه دارای قيافه عبوس بود هميشه صورت خود را با خطوط وچين های‌درهم‌متغير ميسازدو بعدازمدتی اين‌چين‌ها جزوساختمان دائمی و هميشگی خواهد بود .

بنابر اين اعصاب دارای اين قوه است كه ايجاد تبدلات نمايد پس مهم ترين عاملی است كه آثار های تحصيلی رادر دماغ ميگذارد .

راه هائيكه مورد استفاده تحصيلی است ـ

با نهایت سادگی عمل سلسله اعصاب شرح داده شد اینك راه‌هائیکه قسمت‌های سلسله اعصاب با آن ارتباط دارد مورد بررسی قرار داده و فرض میکنیم بهتر است کلیتاً آنها را سلسله و مجموع دستجات راه‌ها بنامیم بعضی از آنهارا ما درعقب ترین جوارح بدن یافته و مشاهده میکنیم که در آلات حساسه قرار یافته‌اند نه تنها در حواس پنجگانه بلکه در عضلات عصب مفصلها و حتی در آلات داخلی بدن مانند قلب و آلات هاضمه. در تمام این نقاط دیده میشود که راههای مزبور منشعب شده و در ستون فقرات تمرکز یافته به مغز منتهی میگردند اینها سلولهای حساسه هستند و وظیفه آنها نقل خبر و اطلاعات به داخل مغز است بنا بر این قسمت بزرك مغز مرکز کسب اطلاعات وخبر از حوادث خارجی بوده سلسله اعصاب اخبار مزبور را از نقاط مختلف بدن نقل کرده ودر نقاط مخصوصی ختم میکنند مثلا منطقه عقب مغز کسب اطلاعات از چشم می کند منطقه دیگر که طبقه فوقانی تراست اطلاعات را از پوست بدن میگیرد این مناطق بطور روشن در شکل پائین نشان داده شده است.



دستجات مهم دیگری از سلسله اعصاب هست که یك سر آن ها راه

بمغز داشته وسردیگر دربین عضلات بدن‌است منطقه درمغز که این سلولها ظاهر میگردند نزدیك قسمت فوقانی است که‌بنام قوه محرکه مامینامیم از آنجا عروق ازطرفی به‌ستون فقرات راه یافته وبدرون عضلات سیرمینماید.

این دسته سلسلهٔ اعصاب موسوم است به‌سلولهای محرکه که وظیفه دار نقل خبر از مغز به عضلات است زیرا عضلات بدون شرکت جریان اعصاب قادر به حرکت نیستند .

سلولهای مشترك ـ

معلوم شد مغز دووظیفه دارد یکی گرفتن اخبار ودیگری نشر آنها بین عضلات .

ولی سازمان بیشتری درمغز است که‌اینك بشرح آن پرداخته میشود وقتیکه خبراز مناطق حساس گرفته میشود لازم است وسایلی درمغز باشد که آنرا به‌منطقه محرکه برساند تابر روی آن‌خبر بدن عمل بوظیفه نماید.

این ترتیب و نظم نیز وسیله مجموعه دیگری از سلسله اعصاب در مغز داده شده که‌وظیفه آنها نقل‌جریان اعصاب ازمنطقه به‌منطقه دیگر است که موسوم به‌سلولهای مشترك بوده وناقل جریان اعصاب ازمنطقه حساس بمنطقه قوه محرکه واز یك منطقه به منطقه دیگر است .

مثلا فرض میکنیم : آجری‌از بالابروی ماپرتاب شده وما بسرعت فرارمیکنیم‌عمل اعصاب شامل تأثیری است که درسلسله اعصاب چشم شده وفوراً باجریان عصب به‌منطقه چشم واقعه را خبرداده ووسیله سلسله ناقله درمغز به‌منطقه محرکه رسیده واز آنجا به‌ستون فقرات بعدعضلات انتقال یافته و انسان قادر میشود فرار کند .

سلولها یا اعصاب مشترك وظایف بیشتری دارند که ربط دادن یك منطقه حساس در مغز به منطقه دیگر است .

مثلا وقتی انسان می‌بیند یا بو میکند میچشد یالمس میکند مقارن عمل منطقه مربوطه در مغز عمل ارتباط سلولهای مشترك را شروع نموده و آنها رابهم مربوط میکند ـ سلول های مشترك در دماغ بازیگر عمده صحنه عملیات تنظیم وتضمین کسب معرفت و کمال در دماغ بوده و در تحصیل حائز اولین درجه اهمیت هستند زیرا تحصیل شامل تکامل سازمان این سلولهای مشترك است .

تحصیل عمل سازمانی راه های مغز است ـ

از بیانات گذشته دیدیم که سلسله اعصاب ساختمانی است برای دریافت و انتقال خبر های وارده و تبدیل آنها به تظاهراتی که صورت خارجی یافته و سبب تحرك مغز مرکزی است که این انتقالات در آنجا صورت وقوع یافته و بمنزله کلید مرکزی است که اجازه‌میدهد عضو های حساسه با عضلات داخل ارتباط شوند و نیز آلتی است که به آن وسیله حواسهای مختلف آمیخته و متحد میشوند .

بعلاوه مغز رابطه‌است که به‌آن وسیله تأثیرات خارجی مضبوط و نگاهداشته شده وآلت حافظه است .

پس باتوجه به‌این عضو است که دانش جو باید تشکیل فعالیت‌های لازم را برای تحصیل بدهد زیرا هرچه داخل در مغز شد تغییری در آن میدهد .

تحصیل شامل‌عمل دخول اطلاعات وتجربیات نخبه است که اثرات مفید آن در دماغ عیناً نقش شده و به آن وسیله بشر قادر شود وضع رفتار و کردار خودرا بااعمال پسندیده ومفیداصلاح نماید . موقعی که انسان پا بدایره وجود میگذارد حاضر برای‌مواجه باتمام حوادث ودرك آنها نیست

فقط سلولهای مختصری از نظر تنفس هاضمه و گریه دارای ساختمان نسبتاً قابل استفاده است ولی راه هائیکه سبب تکامل اعمال خواندن . نوشتن و دانستن است دردوره حیات بشر واوان شباب باید طریق تکامل را بپیماید عمل ساختمان این راه ها و طریق نگاهداری آنها وسیلهٔ است که آن را تحصیل مینامند .

این مشی یك عمل طبیعی است که سبب تغییر دراجسام طبیعی مغز گردیده و باعث غلبه بر مقاومت سلسله اعصاب شده و سختی آن بهمین جهة است .

درروز های اول عمر دبستان وقتی اطفال بامشقت مشغول فرا گرفتن جدول ضرب هستند اعتراض تنفر آمیز آنها نسبت به این عمل اشتباه و لازم است با نهایت جدیت آنها را به پیشرفت در عمل بازداشت زیرا باید با جبر وفشار جریان اعصاب را در این راه های جدید روانه کرده وجبراً براستقامت آنها فائق گردیده غلبه یافت .

امروز که شما میروید شروع به تربیت قوه استدلال خود نمائید کار بسیار مشکلی است زیرا جریان اعصاب خود را براهی سوق میدهید که قبلا مسافرتی در آن وقوع نیافته تدریجاً که آثار جریان در این راه باقی ماند مرور در عمل موجب سهولت امر خواهد شد زیرا راه باز و مورد استفاده قرار یافته و جریان اعصاب بخودی خود در جستجوی حرکت و جریان است و بعبارت ساده هرعمل وهرفکری عادت خواهدشد .

بنابر این تحصیل عمل تشکیل عادت است که طبیعت مخصوص آن در سطور بعد بیان خواهد شد .

بخش چهارم

تشکیل عادات برای آموزش

مفهوم سطور گذشته این شد که تحصیل عمل ساختمان یا بنای عادات در مغز است . در این بنای عادات قواعد متعددی است که باید رعایت نمود بنا براین قبل از اینکه داخل این بحث گردیم که عادات چه وابستگی هائی با انواع مختلف تحصیل دارند . باید بخش بخصوصی را اختصاص بمطالعه در عادات داد .

شرح عادات ــ عادت تمایل مکرر دائم به‌عملی است که یك مرتبه انجام شده اجسام بی‌جان هم‌غالباً همین تمایل‌را ابراز میدارند ـ وقتی یك برگ کاغذ را لوله نمائید همیشه سعی دارد با همان پیچش باقی بماند .

اجسام زنده قوه این تمایل را بیشتر نشان میدهند . ترش روئی و خنده روئی هردو عادتی است که پیوسته چهره کسانی که دارای این دو خصلت باشند تابع و مایل همان ساختمان مینماید . موها را میتوان عادت داد بهرطرف اراده انسان تعلق گرفت خوابیده و بلکه بروید . اما یك جسم مخصوص زنده است که استعداد زیادی برای کسب عادت دارد و آن‌عصب است که مابطور مختصر بررسی میکنیم

درانساج عصب عمل تأثیر وهدایت وتغییر بطور قابل ملاحظه استعداد نمو ورشد دارد .

سلسله‌اعصاب در آلات حساسه براثر تحریکات خارجی تحت تأثیر واقع‌شده وجریان اعصاب تولید وبروی عروق عصب دربین ستون فقرات ومغزجاری وسبب بیداری حس یااحساس واقعه گردیده واز آنجا داخل

در مجموعه سلولهای مغز و سلولهای محرکه گردیده و مجدداً به ستون فقرات معاودت نموده وارد عصب شده و به‌حرکت خود خاتمه میدهد. در این راه ها که عبور مینماید تأثیر خود را باقی گذارده و بعداً همینکه اولین سلول تحریك شد جریان اعصاب مایل است همان عمل وجریان را شروع و همان قسم خاتمه دهد.

عادت فراموش نمیشود ـ باید عقیده قطعی داشت که هروقت اعصاب حرکتی یافت همیشه تمایل آن درجستجوی تکرار عمل است وهمین خاصیت مهم جریان اعصاب است که اهمیت حیاتی آن درتحصیل در فصل بعد ذکر خواهد شد. جریان یا وسیله آلات حساسه شروع میشود یا وسیله فکر و اندیشه در صورت اخیر شروع آن ازمغز است بدون اینکه آلات حساسه تحریکی نموده باشند همیکنه شروع به جریان شد یقین داشته باشید در جستجوی طریقی است که قبلا پیموده و سبب میشود که یك اندیشه یا فکری پیوسته عادت گردیده و این عادت رو بتوسعه و بسط برود خواه انسان طالب آن باشد یا نباشد تدریجاً مجموعه از عادات رامبتلا است که به دو نوع متظاهر میگردند:

یکی عادات اعمال است ویکی عادات فکر. عادت عمل بازی کردن باشیئی است مثل حرکت دادن انگشتر در دست یانوشتن امضاء بطورمکرر وهر وقت کاغذ و قلمی در دست رس انسان باشد عادت فکر اندیشه های مکرر است راجع به یك موضوع یا موضوع های متعدد، مثلا جمله یا ابیاتی در دماغ باقی مانده و اگر گوش شما اولین‌کلمه آن را بشنود بدون اختیار بقیه آن را ادامیکند نظر به اینکه فکر برروی عادات جریان می‌یابد پس میتوان گفت آنچه در بیست‌و چهار ساعت مورد ورزش دماغ است همان عاداتی است که تکرار شده و پس از بیست و چهار سال می بینید

گرفتار دسته افکار جا بر مقتدری هستید که زمام اختیار فکر و اراده شما را دردست گرفته‌اند . حال به بینیم چطور میشود عادات خوب راتضمین نمود.

نظر به اینکه انسان قادر نیست ازتشکیل عادات اجتناب نماید بایددر جستجوی انتخاب عادات مفید بوده وسعی نماید آنها را دردماغ طبقه بندی نماید . چون انساج عصب تأثیر پذیراست وهرچه آن را لمس کند آثاری ازخود میگذارد . برانسان است که عادات خودرا مورد بازرسی قرارداده بانهایت دقت ومواظبت اجازه ندهد هیچ عادتی بدون اجازه اعصاب مارا لمس نماید . بیشترعاداتی که درموقع تحصیل مولد بدبختی میشود بواسطه غفلت در انجام این تکلیف است . عمل اعصاب قواعد چندی به استنباط مامیرساند که اول مواظبت از راهی است که هادی مغز است . مثلا عادت به ترجمه وقتی پیدا میشود که کسی تعلق خاطر برای بایگانی واژه های خارجی وسیله ترجمه به‌فارسی بخرج دهد باید مواظب بود و ملاحظه کرد چه به وسیله راه های عصب‌وارد شده و به چه راهی داخل میشود و بخاطر داشت اگرراه اول قطع‌شد متعاقب آن جریان اعصاب‌ارشاد شده ودرنتیجه اگر راه را غلط پیموده باشید برهم زدن و خراب کردن آثار پر زحمت وکار آسانی نیست .

بهترین اصلی که ظاهراً مانع پیمودن راه های غیر مطلوب است پیشروی با ملایمت است . این مسئله قاعده مهمی است در تحصیل وقتی میخواهید عددی مثلا ۱۳۱۸ را درخاطربسپارید ممکن است باشتاب ۱۳۸۱ را بنویسید این اثر در دماغ باقی مانده و بعد ها همیشه در این زحمت و تردید هستید که کدام صحیح بوده است پس اگر معتقد به قیمت وارزش سلامت ذهن وعقل خود هستید برای باقی گذاردن اثرات دردماغ بامتانت و آرامی و اطمینان بصحت پیشروید قاعده دیگر مواظبت ازخروج جریان

اعصاب است یعنی مراقبت از حرکاتی که براثر تأثیرات افکار از انسان بروز میکند این موضوع بسیارمهم‌است زیرا جریان اعصاب فشار می‌آورد که ازسد ها وموانع گذشته وبمنطقه دماغ رسیده بصورت حرکاتی‌اختتام یابد برای خروج همیشه جریان در جستجوی راهی است که غالباً پیموده و درتحصیل غالباًختم جریان محرك عمل بیان و تحریر است . همان قسم که در موقع دخول لازم بود با مواظبت اجازه نفوذ بدهید درخروج هم باید همین دقت اعمال شود . باید دقت کرد حرکات آنقسم که باید عادت شود اداره شوند . مثلادرموقع تلفظ واژه‌ها وکلمات‌خارجی بایدهیچوقت کلمه را بخاطر نسپرد مگر انکه بصحت اولین تلفظ اعتماد کامل داشته و دانست نقطه‌خروج جریان اعصاب‌همان محلی‌است که باید مواظبت‌صرف صورت بندی مطلوب عمل برای توسعه و عادت شود و رعایت این اصول موجب صرفه درمساعی است که باید صرف تحصیل کمال شود .

دومین قاعده عمومی که باید بخاطر سپرد این است که عادات در دوره شباب باکمال سهولت تشکیل میابند زیرا بهترین موقعی‌است که انساج عصب به آسانی تحت‌تأثیرواقع‌شده وتغییر وضع بخود میدهند . پس‌جوانی ودوره شباب بهترین وقتی است که باشدت میتوان‌نسبت به تشکیل عادات مفید صرف وقت کرده و اجتماع راکه نگران اندوخته های ذیقیمت شما است مرهون مساعی که در این اوان بذل مینمائید نمود .

کشور پس‌از خاتمه این دوره که فعلا درجریان آن هستید تقاضائی از شما ندارد جز اینکه وسیله بسط و توسعه عاداتی که ذخیره نموده‌اید شما را قادر نماید عضو مفید ثابت ومؤثر اجتماع گردید .

اصول دیگری نیز هست که ممکن است بمنزله راهنمای تشکیل عادات شناخته شوند یکی اظهار وابراز اراده وتعهد شخص باخوداست که

فلان عمل را عادت خود ساخته تصمیم گیرد برای همیشه آنرا حفظ نماید .

دوم عدم تردید و محکم بودن در تصمیمات است همیشه برای اخذ تصمیمات باید سهولت موجبات تشکیل آن را فرض کرد و متوجه جنبه های شدید آن نگردید . مثلا اگر مایل هستید سحر خیز باشید سعی کنید کمك هائی برای انجام و اجرای این نیت خود تهیه و تصمیم قطعی خود را مخصوصاً به اشخاص بگوئید، ساعت شماته برای بیداری تهیه نمائید .

این مساعی که برای اجرای عزم خود بکار میبرید بقدری سریع صحنه جدیدی در زندگانی برای شما خواهد گشود که هیچ وسوسه بسرعت قادر ترك این عادت نگردیده و تکرار چندین روز سبب خواهد شد که هرگز این عادت ترك نشود . انسان در دوره حیات خود اززش این تدابیر را دانسته و برروی این تدابیر است که عادات اقوام تشکیل یافته است . باید سعی کرد باتحمل هرقسم سختی عاداتی که نتیجه دوره عمر دانشکده است تشکیل گردد وهیچ دقیقه رانباید گذارد دستخوش تردید یا وسوسه شده و برای اجرای عزم معاونین و کمك هائی اختیار نمود تا با کمك شخص سبب استهلاك ضعف اراده و تشتت فکر گردند . این طریق عقلائی ترین وطبیعی ترین پیش بینی است در حیات که تجربیات حاصله ملل از آن مؤید و مصدق فواید بیشمار آن است .

سومین اصل این است که هیچ وقت اجازه ندهید در عمل و فکر و تصمیمات استثنائی اشتباهاً حادث شود .

مثلا اگر در تلفظ یك کلمه یامعنی یك جمله اشتباه کرده اید و بعد این اشتباه را اصلاح میکنید دقت نمائید اشتباه اول تکرار نشود زیرا اگر یك عادتی در مغز عمیقانه جای گیر شده و غلط باشد شما باید راه دیگری

در مغز برای اصلاحی که میکنید باز نموده وکلمه صحیح راثبت نمائید .

فرض میکنیم واژهٔ که شما اشتباه بایگانی کرده بودید مطابق شکل (ا . ب) است برای تشکیل عادت جدید ده مرتبه یا بیشتر آنرا در دماغ خود تکرار میکنید که مرکوز ذهن شود این عمل باعث احداث راه جدیدی میشود طبق (ا . ت) در تمام مدتی که شما مشغول ورزش عادت جدید هستید راه اولی باز است و پیوسته محرك جذب جریان عصب میباشد کار شما هم این است که جریان عصب براه جدید سوق داده شده و تصحیح اخیر را عمیقاً مرکوز خاطر نمائید . اگر اشتباهی رخ داده و جریان اعصاب داخل راه قدیمی شد این اشتباه سبب شکستن پلی است که در (ث) برای معبر (ا . ت) ایجاد شده بود تنها باین نتیجه هم ختم نشده جریان اعصاب وقتی براه قدیمی خود رسید چنان تمرکزی بقضیه میدهد که زمینه برای تکرار بعد آماده و حاضر نموده و سبب تجدید اشتباه میگردد . بعلاوه جریان عصب استعداد دخول به این راه را بیش از پیش یافته و زحمت زیادی باید برای ترك آن تحمل نمود .

چهارمین اصل . کسب اغتنام برای عمل نسبت به عادات و تصمیمات است . جریان اعصاب خواه از عضوهای حساس شروع شود یا از مرکز

دماغ همیشه درجستجوی راه برای خروج است درموقع خروج نیز جریان اعصاب همان قسم که موقع دخول آثار محکو کی در انساج عصب میگذارد خواهد گذارد . اگر بخواهید ورزشی که برای عادت مینمائید با نهایت استحکام پا بر جا بماند باید با سرعت و غالباً بر روی آن عمل کنید زیرا نقش تصمیم در دماغ وقتی نیست که میخواهید آنرا صورت بندی نمائید . بلکه موقعی است که در قوه محرکه تأثیر کرده و اندیشه و فکررا بمغز اعلام میکند که آنهم جز با عمل صورت نمیگیرد . چه ارزش خواهد داشت اگر انسان منبع افکار خوب باشد و با عمل استنتاج نکند . باید وقتی فکر کردید صد واژه یك شب بخاطر بسپارید فوراً شروع بعمل نمائید یا اگر فکر کردید اشتباهی را تصحیح کنید فوراً اقدام نمائید .یا اگر تصمیم گرفتید هر هفته ساعتی موضوع سخنرانی‌های هفتگی را در خاطر مرور دهید فوراً عمل کنید و آن هارا در خارج بنویسید . از هر فرصتی که بدست آمد برای اجرای تصمیمات و افکار خود اغتنام جوئید و باز هم جهد کنید فرصت را برای تعمیق و تکرار اندیشه و عمل خود بغنیمت ببرید .

عدم استفاده از عادت ـ ذخیره صفات و عادات خوب و مفید تأمین سعادت انسانی و سلامت بدن و دماغ است اگر آنها را مورد استفاده و عمل قرار ندهید خسته کننده بوده و این خستگی سبب انزجار و تسلط جنگال های صفات و اعمال نا پسند درانسان است وقتی که صفات و عادات خوب را ذخیره کرده و پیوسته مورد عمل قرار دادید فوایدی که از آن حاصل میشود ایجاد نشاط و لذتی در شما خواهد کرد که هیچگاه عقد آشنائی و الفت با آنچه پسندیده عمل یك محصل نیست نخواهید بست چنانکه در سطور آتی بیان خواهد شد عادات خوب سرمایهٔ است که هیچوقت موجب زحمت و صدمات مثبت و مسلم نخواهد گردید ولی انسان را به رکود

هدایت کرده و بیشتر متمایل بـه شکیبائی و بردباری در اعمال مینماید . باید متوجه بود گرفتار این خصلت نشده و بـا ورزش عادات همیشه در جستجوی ذخیره های بهتر و تازه گردید .

استفاده از عادات ـ عادات خوب باید سبب کمك برای استعانت بشر به درك وظیفه که دارد باشد باید به‌استحکام بنیان مبانی اجتماع کمك نماید و بـرای اداره کردن توجه انسان بسوی نیك بختی عمومی عوامل هستی و وجود را با یکدیگر متفق و مرتبط نماید .

مثلا انسان در بدایت تشکیل اقوام هم این عقیده را داشته است که هر فرد مالك دارائی خود است اما در مقابل این عادت طبیعی اندیشهٔ هم وجود خارجی مییافته کـه میشود هستی یك فـردی را دزدید . آموزش و پرورش است کـه عادات اولیـه وطبیعی را بصورت مطلوب طبقه بندی و تصحیح نموده و تشکیل چرخ های عظیم محرك اجتماع را میدهد .

بدن انسان ماشینی است که به اعلی درجه ظرافت و دقت ممکـن است اعمال آن را میزان وتعدیل کرد وعادت آلتی است که به آن وسیله میزان وتعدیل صورت وقوع مییابد مجموعه عادات و صفات خوب سبب تسهیل مراحلی است کـه بشر باید در زندگانی طی نماید چه بدبختی و بیچاره گی بالاتر از این که انسان بدون عادات و صفات مفید . بدون تصمیم سلامت خودرا با آتش زدن سیگـار یا نوشیدن نوشابه و بی‌اراده بر خواستن و خفتن هر روز گرفتار مخاطره نموده برای هر قدمی در عمل از متابعت فکر و اندیشه مشیت و تعمق در آن نا گزیر باشد .

قسمت اعظم اوقات این انسان با تأثر و تألم و تجسم حوادث غیر آنچه هست گذشته و فهم وحقیقت و جود کمال دور ازاستدراك اواست هیچوقت فـکر کرده‌اید چه عمل حیات بخشی بابدبختی خسته کننده است

اگر هرروزصبح در دانش پایه‌به درك و تحصیل مطلب تازه موفق گردید یابه‌آرایش و زینت لباس و صورت ساعتها مشغول باشید زندگانی برای این اشخاص خسته کننده و غیر قابل تحمل خواهد بود .

فایده دیگری که از تشکیل عادات برده میشود ایجادفکر اقتصاددر دماغ است به این معنی که مغز حاضر نیست لحظهٔ مجال دهد ماشین بدن بیهوده مساعی صرف ادامه بقا نماید مثلا وقتی کارهای بدنی میکنید دماغ هم وظایفی انجام میدهد . مطالب فکری راحل میکند این طرز عمل دماغ صرفه است دروقت بکار میرود که البته براثرورزش فکر وعادت‌است .

ملاحظات اخلاقی — نتایج اخلاقی عادت بقدری جذاب است که قبل از ختم مبحث شمه نیز در این‌قسمت بیان میشود . دوزخی که من‌بعد انسان گرفتار آن میشود تصور نمیرود از دوزخی که بشر بر اثر آرایش عادات غلط برای خود تهیه می نماید بدتر باشد .

جوانان با کمال روشنی به این‌مسئله باید تحقق‌دهند که در نهایت سهولت بر اثرتربیت دماغ ازنظر اخلاق میتوان مجموعه از عادات پسندیده گردیده و تردید نداشت که تربیت مولد فکر انعطاف نسبت به اعمال و سبب سهولت تنظیم و بررسی‌عادات است . بشر ریسنده تاروپود مقدرات خویشتن است با اعمال خوب . بد . با عدم ارتکاب هیچ عملی اعم از بد یا خوب .

کوچك ترین ضربه هائیکه براثر حرکات فساد انگیز به تقوا وارد شود اثرات آن را نباید حقیر شمرد اشخاصی که اعتیاد به میخوارگی یا استعمال افیون دارند گاهی عمل راترك کرده و همینکه توبه را میشکنند یك مرتبه‌رادر محاسبه عمل محسوب نمیدارند بزرگترین اشتباه همین‌است.ضعیف ترین آثار اولیه‌است که سبب تحریك‌تکرار عمل در دماغ میگردد . فرضاً

هم خالق مهربانی داشته باشیم که قلم برروی کلیه جرائم ما بکشد ولی هیچوقت کمترین و کوچك ترین آثار اعمال ما بدون محاسبه و باقی گذاردن نشان در سلسله اعصاب عروق و اجسام ذره بینی ممکن نیست ما را ترك نماید مگر اینکه با نهایت دقت محاسبه را نگاهداری ، ذخیره ، ثبت و بایگانی نموده و در مراحل بعد که وسوسه گریبان مارا گرفت مورد استفاده قرار دهد .

هیچ چیز مؤثرتر از کسب تعالیم و ورزش دماغ برای زایل کردن وسوسه هائی که سبب فساد اخلاق است نیست . و البته نتایج آن حاصل زندگانی خود انسان است . کسی که عادت به میخوارگی نمود همیشه سر مست بوده از لذائذ حقیقی هستی و وجود و تکالیفی که خلقت بعهده بشر مقرر داشته چیزی درك نمی کند . آنکه با سعی و عمل در محور زندگانی با کسب معلومات و فضایل و ذخیره اعمال نیکو و صفات پسندیده برای خود تحصیل روح منزه و مقدسی نماید از نتایج مفید بلاتردید آن برخوردار خواهد شد . جوانان نمی بایست نسبت به نتایج تحصیلات خود اضطراب داشته باشند سعی انسان در هر راه و رشته از علوم صرف شود . اگر ساعات با کمال ایمان در مورد مشاغل سپری گردیده باشد انسان بلاتردید فواید سعی و عمل در تحصیل و نتایج حاصله از بکاربردن آن را خواهد دید .

باید در مسلم بودن این نکته یقین داشت . اگر هرروز صبح برای پرورش جسم از خانه خارج شده و با رعایت اصول صحیح ورزش کنید یکی از برجسته ترین افراد نوع خود خواهید بود و اگر این عمل را بادقت ادامه دهید شخص واحد وانگشت نمائی شناخته میشوید .

بین تمام مجموعه هائی که مورد اشتغال دماغ است قوه قضاوت موقع و مقامی برای خود تهیه می نماید که همیشه تفوق و برتری برسایر حواس های انسانی که مولود کسب عادت و تربیت است خواهد داشت

همیشه برروی عادت خود عقلا قضاوت کنید و بدانید آنکه قوه قضاوت داشت فساد اخلاق ندارد و کسیکه جامع اخلاق پسندیده بود مقدرات او مقرون بسعادت و نیکبختی است .

جوانان باید بصحت این امتیاز معترف و ایمان داشته باشند زیرا کمترین تردید وجهالت دراین مورد سلب جرئت وایجاد ضعف قلب در آنها نموده و دوره حیات آنهارا باسختی و مشقت توأم خواهد داشت .

بخش پنجم

قوه تصور

طبیعت تصور ـ قسمت اعظم حیات دماغی دانش جویان شامل اداره کردن تصور است . منظور از تصور روح دادن به مسائلی است که برروی احساسات انسان تأثیر مینماید نمره میز دانش پایه خودرا در دماغ به طلبید همان قسم که بر روی میز واقع است بااین عمل شما با اندیشه چیزی را بوجود آورده اید که پیوسته نسبت به احساسات شما تأثیر داشته و بدون تردید همان قسم مشهود خاطر شما خواهد گردید که عملا هست پس هرچه وسیله دماغ به آن روح وتجسم داده شود آنرا تصور مینامند .

تصور دارای اقسام مختلف است ـ اصولا کلمه تصور را میتوان گفت درست انتخاب نشده زیرا غالباً مفهوم آن مدل برمسائلی است که با چشم ارتباط دارد و مثل این است که کار خانه تصورات دماغی دارای بینائی است .

در صورتیکه صحیح این است که انسان میتواند بقوه تصور آورد آنچه را که قادراست حس نماید انسان باقوه لامسه ولمس بموضوع تصور داده ، باقوه سامعه وشنیدن بموضوع تصورداده، باقوه ذائقه وطعم بموضوع تصور داده وباقوه شامه و بوئیدن بموضوع تصور میدهد . عمل کلی این حواس ها وبازیهائی که در دوره تحصیل دارند مورد توجه مادراین بخش قرار خواهد گرفت .

صورت ونقش در تصور و خیال . ـ وقتی شبه صور بامشی دماغ ارتباط یافت نقشی درخاطر بوجود میآورد که تصورنامیده میشود . مثلا

وقتی منظره یکی اززیبا ترین مناطق را بخاطرآورید اگر خلقت یاصنعت موجب تجلی و ظهور زیبائی بلا نهایت گردیده عین صفات آن موجودات بامشی دماغ ارتباط یافته یاوقتی موضوع جنگ های ایران ویاهجوم نادر را به ترکستان درفکر خود نقش نمائید قوه‌تصور خودرا دریك‌اقلیم تهیج کرده اید واگر یکی اززوایای مغزرا موقعی که مشغول این اندیشه هااست مورد آزمایش قرار دهیم خواهیم‌دید پرازصوری است که دارای اختلاف وتنوع است صور رنگ‌ها . صداها . طعم‌ها . صورشامه‌ها . ذائقه‌حتی‌صور احساسات جوارح داخلی‌مانند ضربان وطپش قلب که‌مرادف باحس‌نخوت و غرور . خشم و غضب. تنفر .تاسف. تمجید وتحسین که همه این صور دارای روح ونقوش منظم وجذاب است .

سه قسمت وظایف مطلوب ومهمی که تصور انجام میدهد تعداد اختلاف و روشنی تصورات است .

ازکجا کارهای تصور میآید ـ سئوالی که پیوسته میشود همین است که منبع اصلی این تصورات کجا است . متفکرین بطور سطحی جواب میدهند (الهام) این‌حس‌یك قوه اسرارآمیز درونی است که دردماغ انسان مانند وحی رسوخ ونفوذ یافته نقوش دقیقی رسم مینماید وبه ندرت بشر ممکن است به این موهبت موفق آید .

تجزیه کارهای این‌تصورات‌هم ازلحاظ‌روان شناسی بمامیفهماند که این‌بیان صحیح نیست ومنبع‌اصلی‌تجربه است . هرنتیجه‌جدید وخارق‌العاده وعجیبی‌مولود تجربه وتصورمصنفین یامخترعین است که روح یافته‌وتشکیل طرح جدید میدهد . براثر تجربه و مرور و ورزش دماغ است که انسان مستعدتوسعه ومتابعت دستوری‌میشود که محصول‌آن‌بسط وابرازتصورات بصورت عمل است . فرض کنیم منبع تصورات‌در تجارب حواس های

چهار گانه است در تجزیه خانه شیمی مامی بینیم که در قدم اول استاد فن در جستجوی مجموع تجربیاتی است که تا کنون شده انس والفت بااجسامی که ارتباط باتصوراو دارد یافته آنهارا کراراً دست زده مورد آزمایش قرار داده اجسام را میشکافد. پاره میکند. بهم متصل و مخلوط مینماید. آنها را پهلوی هم میگذارد با اجسام دیگری که از لحاظ اختلاف وشباهت متباین است مقابله کرده . لمس نموده درست نگاه میکند که با حواس های مختلف آزمایش نماید .

با یك فرماندهی در موقع طرح نقشه عملیات وضع زمین ، موقع جغرافیائی ، وسعت صحنه عملیات ، تعداد محاربین ، ادوات جنگی ، آذوقه واحتیاجات، وسائل نقلیه و مواصلات وارتباط، استعداد وتوانائی اقتصادی ونظامی خودی و بیگانه رادر حال وآتیه مورد آزمایش قرار داده تجربیات حاصله فرماندهان را نسبت به موقع و زمان مورد بررسی قرار میدهد .

بااین وضع خزانه از تصورات درمغز خود ذخیره میکند وهمینکه خواست اندیشه خودرا بطرف مقصود رهبری نماید بایداز انبوه قواعد و تجربیاتی که دردماغ ذخیره نموده استفاده کند تابهترین ومفیدترین تصور را بمعرض ظهور وبروز در آورد .

تصور و اندیشه محتاج به ورزش است تا بتواند با سهولت ظاهر گردد زیرا مسلم شده است که استعداد انسان برای بروز ظهور تصوراتی که ارتباط باتمام حواس هادارد یکسان نیست غالب اشخاص از راه چشم و گوش با نهایت آرامی نقش تصور در دماغ میکنند . برای اینکه سایر حواس هاهم دعوت به بروز مهارت شوند باید ورزش بآنها داد همان قسم که برای آموختن مسئله حساب دقایقی وقت صرف میشود میتوان نشست و به ذائقه ورزش داد . طعم انگور را به ذائقه به طلبد . یابوی یاس را در

دماغ استشمام کند . البته در مرحله اول عمل مشکل وغیر قابل قبولی است ولی بدون تردید این ورزش صورت حقیقت وعمل بانواع مختلف تصورات هر موقع که انسان اراده نماید میدهد .

نکته که باید درعمل تصور مورد توجه قرار یابد سرعت وچابکی و فعالیت است برای تند کردن این قوه باید توجه بسیار دقیق و پیوسته به مجموع تجربیات داشت بانهایت شدت بایددقیق ترین صفات خاص مسائل را به دماغ سپرد . همان قسم که بزرگترین وجسیم ترین مناظر محل و مکان محکم و ثابتی در دماغ برای خود تهیه میکند .

دماغ باید همیشه مخزن چنین ثروت بلا نهایت و مانندی باشد و با ورزش همان قسم که نفیس ترین اشیاء خودرا هرچند وقت یکمرتبه بازبینی میکنید که فاسد و ناقص نشده و گرفتار دستبرد نشده باشد ذخایر دماغ هم باید مورد بازدید و بررسی قرار یافته ودقت مؤثر بعمل آید چیزی از دماغ زایل نشده و فرار نکرده و حوادث دست بردی بآن نزده باشد .

معلوم شد کسانی که در ایجاد تصورجزو نوابغ زمان میشوند رابطه مستقیم با آسمان نداشته و منبع تصورات آنها با مخزنی از انبوه افکار و صور ملکوتی مرتبط نیست . درعوض دانستیم مهارت در بوجود آوردن وخلق تصور صرفاً منوط به میزان وارزش ذخایری است که در دماغ تهیه و با انتخاب عناصر مورد احتیاج از ذخیره دماغ به نسبت تصور و اندیشه استفاده شود . علمای روان شناسی در توصیف نوابغ میگویند (کسیکه غایت ونهایت لیاقت در تحمل مشقت داشته با کوشش ورنج بر مشکلات و موانع خود را فایق نماید نابغه است) باید ایمان داشت شرح رسائی برای توضیح تمام زیبائی و فریبندگی و عظمت و حشمت ترشحات فکر و دماغ نوابغ زاید برآنچه درجمله بالا اشاره شد نیست! وهیچ علل و سبب

دیگری تأثیر در ثمره و محصول فکری این قبیل افراد ندارد جز کوشش و جدیت و تحمل مشقت برای حصول مقصود.

یکی از نویسندگان میگوید: من برای آنکه بدانم ادباچه قسم موفق شده‌اند خالق سخن و کلام گردند بیست و چهار ساعت وقت خود را بدو قسمت تقسیم کرده پنجساعت را برای خواب و تجدید قوا تخصیص داده و نوزده ساعت دیگررا تماس سخت بارنج ومشقت یافتم بااین وسیله تأثیر مجاهدات شدید سبب شد تصورات مفید جدیدی که مرا کاملا بمقصود نزدیك میکرد ازراه کار وسعی در دماغ بوجود آید. اما باید توجه داشت بدون هادی وراهنما و قبل‌از اینکه رشته مساعی بعدی را در دانشکده تهیه نمائیم تقلا وتلاش بیهوده و سبب انحراف از سلامتی است.

برای ترکیب تصورات قواعد و قوانینی است که موجب هدایت و رهبری و از نقطه نظر روان شناسی قوانین شرکت و ترفیق شناخته شده وبهمان وسیله است که تصورات طبیعتاً متحد میشوند. تعداد این ترکیب ها لایتناهی است. با تحمل ومشقت و زحمت و سعی و عمل ممکن است تعداد زیادی در دماغ ساخت و ترکیب کرد و بر روی همان قواعد است که با کمك بخت و اقبال و شدت استعداد انسان به تحصیل نتایجی موفق میشود که اهمیت، جذابیت، زیبائی آن زینت بخش حیات اجتماع بشری و افتخار او ست.

برای اینکه بطور خلاصه ذکری از این مبحث‌شده و بگذریم گفته میشود. تولید تصورات مفید و مؤثر از اجتماع کثیر ذخایری است که بطور اختلاف و روشن در دماغ تهیه و با تجربه اندوخته و تشکیل صور داده شده و ازراه تحمل رنج‌و مشقت و زحمت دعوت به ترکیب شده و بصورت متناسبی با حاجت روز متظاهر گردد.

تصورات فکری موضوعی است که غیر از تصورات دماغی است و با مشئی فکری ارتباط داشته و حجم و اندازه مهمی در حافظه اجتماع مییابد که درفصل ششم وهفتم دیده‌ودر فصل نهم استدلال خواهیم نمود.

از سرتاسر کتب این معنی دریافت میشود که هرقدر ما به‌استعداد خود توسعه دهیم تناسب و لیاقت خود را در ازدیاد مشی فکری زیاد کرده ایم.

بخش ششم

مددهای اولیه بحافظه (تأثیر)

حافظه در تمام‌دوره تحصیل مدخلیت دارد . درتمام عملیات فکری که صرف تحصیل میشود حافظه عاملی است که احتیاج به فزونی آن هرلحظه باشدت بیشتری احساس میشود . اغلب دانشجویان غافل ازتوجه به این حقیقت بوده واوقات آنها با این غفلت صرف یاد داشت و تحریر تکالیف میگردد . هروقت دانشجویان بخواهند تجربیات وتحصیلات گذشته خود را مورد استفاده قرار دهند باید به این قوه اعتماد داشته و بدانند در هیچ یك از اشتغالات مانند دوره تحصیلی دارای اهمیت نیست .

اینك بوسیله تقسیم این قوه به چهار قسمت که عبارت از اثر . بایگانی ـ بخاطر آوردن . و شناسائی است بر رسی خودرا دراین موضوع شروع میکنیم ـ هر یك ازاعمال‌حافظه محتوی این چهارعمل است . اولین قسمت وقتی است که شیئی یا مادهٔ تأثیر خودرا در فکر مینماید . دومین قسمت موقعی است که تأثیر عمل اول بخاطرسپرده شده و برای آتیه باقی و زنده بماند . سومین قسمت بخاطر آوردن است برای موقعیکه احتیاج موضوع را بکمك میطلبد . چهارمین قسمت حس تشخیص مطلب و موضوع در بین اجتماع مطالبی است که قبلا در حافظه بوده .

باید توجه داشت اولین‌تأثیر بامواظبت صورت بندد . زیرادرآلات حساسه این تأثیر جریان مییابد برای حسن تأثیرآن باید مطالبی که درفصل ما قبل گفته شد در نظر داشت و مواظبت کرد مطلبی که قابل یا احتیاج به بایگانی آن‌است در فکرمؤثر واقع‌شود . این مطلب عمده ترین تشکیل

عادت و مخصوصاً در عادت بخاطر سپردن کمال اهمیت را دارد . بیشتر از حافظه های ضعیفی که مورد شکایت اشخاص میباشد ازاین جهت است که اولین تأثیر را بدون مواظبت واهمیت اجازه میدهند در فکر صورت پذیرد . علت اینکه در بخاطر آوردن اسامی گاهی اشخاص اشتباه میکنند از این جهت است که تأثیر متضمن عمل واضح و روشن در ابتدای امر نبوده یا به عجله و شتاب بفکر معرفی شده و یا با سر سری این امر انجام یافته . درنتیجه تأثیر بطور روشن نقش درخاطر نه بسته است .

بنا بر این آیا چه قسم ممکن است انسان منتظر باشدموضوع چنانکه باید بایگانی و بخاطر آورده شود بطوریکه گفته شد باید با آرامی سبب تأثیر مطالب درمرحله اولیه گردید . مثلا وقتی به تحصیل زبان خارجی اشتغال دارید سعی نمائیدمرادف با آن واژه یاعبارت از زبان ملی خود هم دردماغ آثاری بگذارید این عمل هم سبب درك کامل مطلب شده وهم باعث میشود که موضوع صحیح و با شدت در فکر تأثیر نماید .

نظر باینکه تاثیر ممکن است درتمام آلات حساسه نقش بندد مسئلهٔ که سبب اصلاح حافظه خواهد بود انتخاب راه حس است . مانند اطفال نباید احساسات را بدون غرض وفهم مقصود درتجسس های مشتاقانه بکار برد . مثلا مانند طفل بسیار خرد سالی بانهایت حرص شیشی را دردهان گذارد بعد ملتفت شد قسمتی ترش وقسمتی شیرین است یاسرخود را باجسام زده وپس از عمل حس کرد بعضی سخت و پاره نرم است . زیرا در دوره طفولیت تمام حواس ها مورد استفاده قرار میابد ولی در دوره بلوغ وایام آموزش بیشتراین استفاده ها ازطریق چشم وگوش شده وخیلی از مطالب را ممکن است وسیله لمس و بین حرکات عضلات آموخت .

اکثراً مطالب ازراه چشم بهتردرانسان مؤثر میشود کسانیکه دارای این قوه هستند غالباً از روی قواعد تصورات نظری بر روی مطالب فکر میکنند . مثلا اگرفکر کنندآب ازفواره جستن میکند حرکت وریزش وترشح آب رامی بینند ولی صدای آن رانمی شنوند . تمام حوادث در حافظه بدون صدا بایگانی میشود وقتی این اشخاص راجع به استادخود فکرمیکنند اورا درپشت کرسی خطابه مشاهده مینمایند اماتصورشنیدن صدای او رانمیتوانند بنمایند وقتی کوشش میکنند که سبب حدوث جنگ عمومی رابدانند علل و جهاتی که دررساله جنگ عمومی یا تاریخ جنگ بزرگ دنیا است درخاطرآنها مجسم شده و می بینند .

جماعت دیگری هستند که ازراه استماع و گوش بیشتر استعداد درك و بایگانی مطالب را دارند . موقعیکه به آنها گفته شود وضع تدریس استاد خود را بیاد آورید . این عمل را باشنیدن صدای او انجام میدهند . یا اگر بگویند فعلی راصرف نمائید باحافظه صدائی را که شنیده است تکرار وشروع بصرف میکندولی از کتاب وصفحات مطلبی رانمیبینند . این اشخاص نمونه های کامل و جامع بایگانی صور و اشکال هستند و باوضع عجیب و جالب توجهی میتوانند مزایای خاصی که در پاره اشخاص هست عیناً در خاطر تصویر نموده وبعد منعکس نمایند جماعت دیگری هم هست که در آن واحد تمام حواس ها رامورد استعمال قرار میدهند .

ولی باید به یکی از طرقی که بیشتر مورد استفاده و دقت است . باامتحانات وکشف رجحان آن بردیگری اعتمادکرد . مثلا اگرحس اشکال دربخاطر سپردن مطالب ازطریق گوش نمائید باید سعی نمائید ازراه چشم مطالب رابایگانی نمائید . برای تأمین این نظر باید بیشترمطالب را یادداشت کرده و نوشت تا بخاطر سپرده شود . وقتی دیدید بایگانی نام اشخاص

باشنیدن مشکل است وهیچوقت بخاطر سپرده نمیشود همیشه بنویسید وقتی چشم دید چون عادت به بایگانی مطالب از راه چشم دارید بخاطر خواهید سپرد وا گر برعکس مطالب را ازراه گوش واستماع بیشتر بخاطر میسپارید همیشه دروس خود را بلند بخوانید وتکرار کنید . غالب دانش آموزان به این وسیله به نحوقابل ملاحظه ممکن است سبب ترقی و نمو استعداد ذهن و حافظه خود گردند زیرا تأثیر بایگانی مطالب به این وسیله بیش از استماع موضوع از زبان دیگری است . برای اینکه عضوهای صوتی تأثیراتی در عضلات مینمایند که کمك مؤثربه بایگانی وروان کردن مطلب است و در فصل دهم اشاره به آن خواهد شد .

لیاقت مولود ورزش ومشق زیاد در عمل است .

پس ازاین بحث لازم می آید توجه دهد که صرفاً پس ازاینکه معلوم شد اشکال درکسب و بایگانی مطالب ازطریق گوش وچشم است ازورزش دادن و استفاده کردن آن نباید صرف نظر کرد تسهیل در تربیت واستفاده از آن وسیله ورزش و تمرین فراهم میگردد . برای اصلاح کردن استعداد قوه بینائی جهة بایگانی مطالب باید باورزش زیاد سعی کرد مطالب صفحات مهم تاریخ جنك یافن جنك رابخاطر سپرد و در موقع فرصت غالباً در جلو چشم مجسم نمود تکراردراین عمل سبب خواهد گردید تدریجاً استعداد این قوه نمو و رشد یافته و در مقابل حوائج شما را قادر نماید کمال لیاقت را بخرج دهید . یا اگر از طریق گوش عجز دارید مطالب را بایگانی کنید باید با ورزش و مشق زیاد سعی نمائید اول تکیه‌های کلام هریك ازاستادان را با همان آهنگ بخاطر بسپارید و مکرر پیش خود همان آهنگ را مرور کنید با مهارت زیاد ممکن است این حس گرچه توسعه آن کمی مشکل و با آهستگی انجام مییابدولی بیدار و دارای قدرت گردد .

ممکن است وقتی یکی ازاین‌دو حس آماده خدمت باشد دانش‌آموز خودرا مستغنی ازتحمل زحمت برای استفاده از دیگری بداند با این نظریه و عقیده مخالفتی نیست . اما باید دانست اگر با دو دست باری از زمین برداشته شود عمل سهل‌تر و زود تر انجام میشود تا باایك دست پس باید جدیت وسعی نمود اوقاتی که در دوره‌شباب وغرور جوانی بانهایت‌قدرت مستعد انجام هر کار وتحمل هر قسم مشقتی است‌از عوامل وجود وهستی بنفع تسریع‌در درك و کسب علوم وفنون استفاده کرد و هیچ یك راضایع و باطل نگذارد . حتی اگر ازنظر صرفه جوئی وقت استفاده از یك راه که تقریباً توسعه طبیعی داشته واستفاده کامل هم بدهد کافی بنظر برسد

به بینیم چرا یکی‌ازعوامل مؤثر بایگانی مطالب تکرار عمل است . واضح است مطلبی که چندین مرتبه در خاطر مرور شود بهتر بذهن سپرده میشود تااینکه فقط یکدفعه با چشم دیده شده یابا گوش شنیده‌شده باشد. معرفت بسازمان وعمل مغز باعث تسهیل دانستن وفهم علت است ولی بطور اختصار گفته میشود چنانکه سابقاً هم گذشت راهی که بآن وسیله مطالب داخل دماغ و ذهن میشودوسیله تکرار عمل عمق گرفته وباهردفعه که مکرر شودجریان‌اعصاب‌ازروی‌آن گذشته‌ونقشی خواهدبود که‌پیوسته‌باقی‌میماند .

تجارب حاصله‌در آزمایشگاه های روان شناسی‌نشان داده است که بهتر خواهدبود سعی شود . تأثیر قسمی دردماغ وسلسله اعصاب باقی بماند که‌اثر آن خیلی بیش‌ازآن‌باشد که‌ما کافی‌برای‌بیاد آوردن موضوع میدانیم . زیرااگرموضوع برای نگاهداری وحفظ آن درحافظه برای تمام طول زمان حیات است . تسلط ساده که نسبت به آن ها برای بخاطر آوردن های آنی حاصل شده کافی نخواهد بود .

باید ارزش فعالیت‌ها ووقتیکه مصرف میشود دانسته شده ومطالب را قسمی درخاطر سپرد که هیچوقت محو نگردد این قاعده بمامیفهماند که دو حافظه موجود است . فوری و تأخیری . اولی بلا فاصله پس‌از اینکه اثر موضوع دردماغ نهاده شد بخاطر میآید . دومی‌آن است که ذخایری‌در دماغ نهاده‌شده وبرای همیشه حفظ گردد .

مکرر تجربه شده است غالباً مطالب قبل ازاینکه بخاطرآورده شود بکلی از خاطر محو گردیده .

وقتی درنظر نیست پاره مطالب بلا فاصله پس‌از ایجاد اثر در دماغ بخاطر آورده شود . باید سعی گردد بر اثر تمرین زیاد اثر در دماغ عمق کافی گیرد تا هرچه ممکن است کمتر زمان بتواند آثار را از بین ببرد .

دلیل دیگری که باید تمرین وورزش زیاد نموداین است که‌وقتی بخواهید مطلبی را بخاطر آورید یحتمل موقعی باشد که متوحش یابرآشفته هستید . اگر در موارد کارهای عمومی باشد فراموش کردن آن برای شما زحمت ومشقتی که نتیجه خجلت ندانستن است فراهم خواهد نمود . وبر اثر عجله وشتابی که ناچار بر روی ندانستن موضوع در شما ایجاد میکند پریشانی‌خاطری تولید میشود که مولود آن حیرت وبهت واختلال حواس است بنابراین باید خاطره هارا قسمی در ذهن بادقت و مستحکم نقش کرد که حیرت وسر گردانی در موقع لزوم بخاطرآوردن ایجاد نشده وسبب وارد کردن‌لطمه‌به حیثیت وحیات انسان نگردد . اماتکرار ومرورعمل کافی برای ایجاد تأثیر نیست باید دانست چه قسم مواقع تکرار رامنقسم نمود .

فرض کنید شما آئین نامه دفاع ضد گاز را میخواهید ازبر نمائید و مایل هستیددر مدت یکماه این کار را انجام دهید وبا محاسبه که کرده‌اید سی مرتبه تکرار کافی است تا مطلب در ذهن شما متمرکز شود آ یاخیال

میکنید تکرار سی مرتبه را دفعتاً انجام دهید یا بدفعات البته عمل تکرار عموماً بدفعات انجام شود بهتر واثر آن بیشتر است بنا بر این عمل ورزش را یکمرتبه انجام نداده وسعی کنید یکمرتبه بلافاصله پس‌از خروج ازدانش پایه در موقع تفریح یا راحتی فوراً مطالبی را که استاد گفته مرور نموده همه را بخاطر آورید . یکی شب قبل‌از خواب موقعیکه دروس خود را میخواهید حاضر نمائید و مرتبه دیگر صبح بسیار زود قبل از اینکه شروع بکار نمائید بمحض خروج ازبستر مطالب را بادقت در خاطر بگذرانید .

باید حافظه‌را در بدایت کسب و بایگانی مطلب در تحت تأثیر مکرر عمل قرار داد ممکن است موضوع ومطلب را یك روز در ماه تکرار کرد یادو روزدر ظرف پانزده روز یاهر چهار روز یکمرتبه .

در صورت امکان این رویه وسایلی است که ما را بطرف تقسیم تکرار مطلب در خاطر هدایت خواهد کرد .

دانش آموز میبایست سبك فراموشی را امتحان کند و بداند میزان تمایل دماغ بفراموشی چقدر ونوع آن کدام است .

خلقت انسان دارای شرایعی است که فراموشی ازآن جرگه خارج نیست . فکر فراموشی در بدایت بایگانی مطلب سریع است ولی هرقدر با مراقبت ازعمر عمل‌گذشت گرفتار کندی شده وشاید بالمره این‌حس یاقوه از بین میرود . باید معتقد بود قسمت اعظم مطالبیکه فراموش میشود همان روز های اول یادوم پس از بایگانی مطلب است و پس ازآن مرتباً ومتوالیاً مقدار زیادی مطالب دائماً متعاقب بیداری این قوه از دماغ درظرف هفته فراموش میشود . در صورتیکه میزان فراموشی مطالب متوقف گردید و حدودآن مشخص شد معلوم میشود مطلب متعلق بکدام سخنرانی‌یاموضوع درس است البته محقق میگردد که کمی تکرار عمل در بدو بایگانی مطلب

باعث بوده و علاج این است که ورزش های اولیه را بیشتر کرده و آنها رابا تکرار عمل تقویت نمود اینعمل با قوه فراموشی مبارزه کرده و آن را از بین میبرد برای کسب نتیجه در این باب باید پنج مرتبه بخوبی و صحیح موضوع رادر ظرف یك ساعت تکرار کرد و پس‌از بیست وچهار ساعت پنج مرتبه دیگر این عمل را مکرر نمود اگر برای پانزده روز هر بیست و چهار ساعت یك مرتبه عمل مکرر شود مطلبی که در خاطره با یگانی کرده اید فراموش نشده وعادتی خواهدبود که بخودی خود گاهی ذهن شما را متوجه بقای خود می نماید .

یکی دیگر از خواص اعصاب این است که براثر تکرار عمل بهتر وبیشتر مطالب در خاطر ثابت میماند ولی با این شرط که حتماً راحتی بین دوتأثیر واقع گردد . این حس مشخص وجود قوه حیرت آوری است که بآن وسیله انسان قادر بآموزش‌است .

البته این موضوع وقتی بطورروشن دانسته میشود که انسان بتواند بفهمد چه وقایعی در سلسله اعصاب رخ میدهد . که اینك بطور موجز اشاره میشود.

چون مشی ترمیمی بدن دائماً درجریان است ذراتی که بوسیله‌خون در بدن متفرق میگردد برای ترمیم و تثبیت آثاری است که براثر تأثیرات در سلولهای عصب مانده ودر حقیقت میتوان گفت باین وسیله آثار بیشتر ثابت و مستحکم میگردد و عیناً همان عملی را انجام میدهد که « هیپو » در عکاسی باصفحه ژلاتین میکند .

فقط باید عمل را درست انجام داد همینکه عمل صحیح بود خلقت وطبیعت کمك ومدد مهمی بموفقیت درآموزش انسان مینماید .

بنابراین استدلال میتوان فرض نمود خاطراتی که قبل از خواب

در دماغ اندوخته گردد بیشتر در دماغ ثابت میماند تا مواقع دیگر زیرا بیشتر مشی ترمیمی بدن در موقع خواب ابراز فعالیت میکند .

نظر باینکه سازمان دماغ محتاج وقت است تامطالب را ثابت نماید می بینیم انسان اجتناب دارد اجازه‌دهد بلافاصله مطالبی پس از تأثیر مطلب ماقبل داخل دماغ شود زیراممکن است مطلب اول را از بین ببرد بنا براین پس از اینکه یك سطر یا یك جمله درست بخاطر سپرده شد باید اجازه داد جمله دیگر بحافظه سپرده شود و گذارد در فاصله بین جملات لا اقل دماغ سه یا چهار دقیقه استراحت کند تاجمله‌اول در دماغ ثابت گردد . حال که از لحاظ معرفت اعصاب متوجه بایگانی مطالب در ذهن شدیم خوب است از لحاظ روان شناسی هم بررسی کرده به بینیم چه میشود که در بین دو تأثیر افکاراصلاح میشود .

روان شناسان این قسم کشف کرده اند که خیلی از مطالب ذهنی بدون اینکه انسان ملتفت شود دنبال و تعقیب میشوند این مثل را با قاعده اصول تعاون مشترك‌میتوان بیان داشت‌یعنی هرموقع‌دو موضوع در دماغ تشریك مساعی کردند هروقت‌یکی واقع شد دیگری‌هم تمایل بظهور مینماید . خیلی از مسائل در جریان روز یا هفته ممکن است اتفاق افتد که تناسب با آنچه در خاطر بایگانی است داشته‌باشد وقتی یکی ازاحساسات بیدار شد چون دردماغ احساسات مشترك بایکدیگر تعاون داشته اند بقیه احساسات نیز بیدار میشوند . و این جریان سبب میگردد ذخایر دماغ بیش از پیش استحکام یابد .

این تذکر ذیقیمت‌وقتی مفید است که‌نسبت بموضوع هرقدرممکن باشد زودتر در دماغ ذخائری اندوخته شود .

اصراری که افکار برای بقای خود در دماغ دارند وسیله است که هیچوقت ادامه آموزش سبب فراموشی ذخایر ما قبل نمیگردد. بلکه خود کمکی به نتایج زحمات متمادی ما مینمایند و وسیله است که اگر ما پیوسته خود را آماده و حاضر ذهن نسبت بمطالبی که آموخته ایم نگاهداریم. حتی در سخت ترین مواقع اگر مواجه با حادثه نظیر آنچه تعلیم یافته ایم بشویم فرضاً هم که اولین مرتبه ظهور آن در مدت عمر ثبت مطلب باشد فوراً خاطره ذهن اظهار وجود کرده و بما یاری میدهد. مثلا وقتی تمرین مانوری طرح حدود و تکالیف و تصمیمات فرماندهی نسبت بوضع زمین و موقع دشمن مشخص گردید وظایف و تکالیف صنوف در موقع نبرد معین میشود یادرطرح وظایف سیاسی یك مأمور در مقابل یك کشوری که ازلحاظ قدرت ملی. سرمایه‌های اقتصادی. پیشه و هنر. بازرگانی. ومواد اولیه و موقع آن نسبت بکشور بحث شده و معلوماتی اخذ میشود باید موضوع را بقدری با تأمل و دقت در ذهن سپرده و بخاطر داشت که مبادا روزی با این وظایف مواجه شده وعملا مجبور به اجرای آن گردیده و حوادث و وقایع زمان مارا با آن یانظایر آن روبرو وملزم بمصاف نماید.

صحنه‌های وسیع و گرانبهائی که درموقع صلح برای آموختن فنون متنوع برای استفاده افراد کشور گشوده میشود از لحاظ تشریفات سازمان اداری کشور نیست بلکه وسایلی است که برای بیداری و بینائی افراد ازنظر تأمین توانائی و عظمت و قدرت کشوردر مقابل حوادث بکار برده میشود باید نه تنها با قناعت به آنچه آموخته میشود پیوسته خود را برای مقابله با حوادث آماده سازیم بلکه تا دم واپسین در این فکر باشیم در آنچه شغل و حرفه خود قرار داده ایم متتبع بوده و کنج کاوی خود را بحدی رسانیم که در آن رشته دارای قوه ابداع و ابتکار گردیم. تنها راه

سپاسگذاری از شاهنشاه و میهن درمقابل آنچه برای عظمت کشور تحمل رنج و زحمت شده این است که در مواقع صلح یا جنك و در میدان تلاش و تقلائی که اقوام برای کسب او لویت و تقدم ملی میکوشند ما هم سهم و حصه در خور آنچه شایسته مقام تاریخی ما است تقدیم پیشگاه شاهانه و کشور نمائیم .

پس با احساس این وظیفه سنگین باید متوجه ادوار آموزش بوده و سعی کنید برای اغتنام از حضور ذهن در سخنرانیها و تمرین های کتبی استفاده مفید برید وقتی استاد موضوعی را اطلاع میدهد که مورد بحث و تمرین است شما شروع کنید در اطراف آن تعقل واندیشه نموده و تمام افکار خودرا متمرکز و خود شما موضوع را حل و عقاید خودرا در روی کاغذ طرح و اخذ نتیجه کنید و برای ورزش فکرو تأمین عادت حتی نباید هیچ فکر کنید تمرین ها بدون ارتباط و غیر متجانس با شیوه است که در آتیه مشی و رویه حیاتی باشغل اداری شما است اگردر مراحل اولیه انجام امر بنظر شما سنگین می آید ولی بر اثر ورزش تدریجاً با فکر شما مأنوس شده و هر موضوعی که مورد تمرین واقع گردد با سرعت غیر منتظری موفق بحل و اخذ نتیجه آن میشوید و بدانید در بندهای حیات و پیچ وخم های زندگانی بقدری متنوع است که هیچ موضوعی را نمیشود با شیوه و مشی که مورد میل و پسند شما در صحنه وجود واقع شده غیر متجانس و غیر مربوط دانست .

وقتی تمرینی را مورد ورزش فکری خودقرارمیدهید پس از اینکه فکر و دماغ خودرا کاملادرروی مبحث مورد آزمایش و عمل قرار داده و اندیشه های خودرابرروی کاغذ آوردید یك هفته آن را کنار گذارید پس از یك هفته به آن مراجعه کرده و بادقت موضوع را طرف بررسی

قرار دهید خواهید دید چه موارد زیادی بنظر شماخواهد رسید که محتاج اصلاح است . پس تمرین‌های کتبی در دانشکده سبب هوشیاری وحضور ذهن نسبت بمطالب بوده وهردفعه مرور آن‌سبب تکامل نظر وتوسعه‌فکر نسبت بموضوع گردیده و در مدارج ترقی دوره آموزش فکر شما را بطرف قوه ابداع و ابتکارارتقاء میدهد .

نکته دیگر که درموقع ثبت وبایگانی تمرین هاباید مورد ملاحظه قرار یابد این است که پس‌از انجام وخاتمه عمل تمرین نتیجه مساعی خود رابرای بایگانی در خاطره بلند تنها برای خود یا در حضور جمع بخوانید و فقط از راه چشم قناعت به‌دخول مطلب دردماغ‌نکرده وملاحظه نمائید باچه وضع حیرت آوری افکار و توجهات مؤثر واحساسات برای حفظ و نگاهداری مطلب اجتماع وتشریك مساعی نموده و سبب تحریك‌دماغ میشوند گذشته‌از این که مرور کردن تمرین ها و متن سخن رانیهای استادان موجب استحکام بنیان مطلب در دماغ است از نظر علم کلام در بلند خواندن اگر اشتباهاتی براثر مرور مطلب فقط وسیله چشم در خاطر باشد رفع خواهد شد و اگر دماغ شما دارای استعداد معینی در بایگانی مطالب است از این راه ترقی روز افزون و غیر محدودی خواهد نمود .

برای بایگانی مطالب دردماغ دوطریق بنظر میرسد: یکی عمل تکرار است که مطلبی رامکرر مرور نمود تادر خاطر ثبت شود و دیگر با وجه منطقی هر موضوعی میشود مطلب را در خاطر سپرد . مورد اول گرچه ورزش خسته کننده است که سبب اشغال ساعات زیادی از وقت وزمان که ذیقیمت ترین موضوع در دوره آموزش است شده ولی ناچار در غالب موارد این طریق اجباری و باید بکاربرده شود . اما طریق دوم که عاری از خستگی و تضییع وقت است . وسیله ملایم‌تر و مؤثر تری‌است که‌بآن وسیله مطالب در دماغ چون حلقه زنجیر به یکدیگر پیوسته میگردد

مثلا وقتی میخواهید تاریخ طلوع سعادت کشور را که سوم اسفند ۱۲۹۹ است بخاطر بسپارید حوادث شوم روزگارهای قبلی کشور رابنظر آورده و بیاد بیاورید هرسال درسوم اسفند به افتخار این روزخجسته سپاسگذاری افراد ارتش وسپاهیان هدیه پیشگاه مبارك شاهانه گردیده وچه تحول عظیمی در سایه توجه واراده شاهانه سبب شده است که امروز شما در زمره ملل متمدنه محسوب وبا سازمان وسیع و بسیطی بکسب فنون و کمال اشتغال دارید بـه این طریق یك سلسله مسائل بطور پیوسته در خاطر شما بایگانی شـده ومحتاج نیستید باتکرار عمل تاریخ ۳اسفند ۱۲۹۹ رابخاطر بسپارید نظیر این قسم ورزش و بایگـانی مطالب زیاد است کـه با وجه منطقی موضوع میتوان مطلب‌را بخاطر سپرد خاصیت این‌طور بایگانی مطالب این است کـه مانند مقناطیسی در دماغ عمل کرده و در روزگار های بعد که بخاطر آید آنچه با این موضوع مربوط بوده است بخاطر شما آورده و با مسائل دیگری فـکر را ارتباط میدهید و استباط میکنید در ضمن بخاطر آوردن یك موضوع مطالب دیگری نیز در دماغ نـگاهداشته شده و مورد دقت و توجه قرار میدهید .

بعضی دانش آموزان فرض میکـنند اگر مقدار زیادی مطالب در دماغ خود بایگانی نمایند دیگر فضا و محلی برای بایگانی مطالب دیگر باقی نمانده و شاید فـکر میکنند دانستن تاریخ سوم اسفند ۱۲۹۹ ملازمه با بایگـانی حوادث ماقبل و مابعد ندارد یا دانستن تاریخ جنك عمومی عالم محتاج بدانستن علت وقوع آن و حوادث ماقبل و مابعد نیست وحال آنکه حفظ وبایگانی این دو تاریخ در خاطره بیشتر از لحاظ حوادث ماقبل و مابعد است کـه به بینائی و بیداری افراد ملت قدرت و توجه کافی داده و آنها رانسبت بوظیفه و تکلیفی که دارند آگاه نگـاه میدارد و باید متوجه

باشند اصولا این تصور غلط وخطا است دماغ مرکب ازعروق بهم پیچیدهٔ است که انواع مطالب را گرفته و همینکه اثر آن نقش شد سنگینی بار زائل شده و برای پذیرفتن وبایگانی مطالب دیگری که برای آن هیچ حد و انتهائی نمیتوان قائل شد آماده است .

نکته دیگری که باید با کمال اهمیت بآن توجه داشت اینست که درموقع بایگانی مطالب همیشه فکر کنید موضوع رادر خاطر و برای همیشه نگاهدارید این توجه خود نیز اثری دردماغ باقی گذارده و سبب میشود برای دیرزمان مطالب دردماغ باقی بماند . مثلا دانش آموزان فکرمیکنند مطالب را برای موقع امتحان در خاطر بسپارند تردید ندارد غالباً بدرك این نکته موفق آمده‌اند که پس ازامتحان غالب خاطرات وآثار محو شده واز یاد رفته است علت این است که بدماغ وخاطره تذکر وتوجه داده نشده است مطالب را برای همیشه محفوظ و مضبوط نگاهدارد .

بخش هفتم

دومین کمك بحافظه

(بایگانی ـ بخاطر آوردن . و تشخیص است)

موضوع بایگانی مطلب قضیهٔ است که کاملا بعلم معرفت انسانی (فیزیولوژی) مربوط است.

بحث ماتا اینجا در اطراف صورت و شکل حافظه که موسوم به تأثیر است متمرکز بود که ما پاره حالاتیکه مساعد بحال تأثیر بود بیان کرده و دیدیم حافظه صحیح آن است که متابعت از این اصول نماید .

اما نسبت بصورت و شکل دوم حافظه که بایگانی مطلب است ـ باقاعده روان شناسی نمیتوان نسبت به این صورت حافظه بیان عقیده کرد . همینقدر دانسته شده است پس از آنکه موضوعی یك‌مرتبه دردماغ انسان ازخود اثری گذارد آن اثر نگاهداشته میشود ولی نسبت به‌وضع این تأثیر در دماغ هیچ شرح و بسطی نمیتوان داد . خیلی مسائل تاریخی و حیاتی که مربوط بسالهای گذشته است اگر تاریخ وقوع آن را از شما سئوال کنند شاید فوراً جواب بدهید اما اگر سئوال کنند فلان قضیه عادی درپنج دقیقه قبل کجا وقوع یافت نخواهید توانست جواب بدهید . لابد محلی در یکی از زوایای دماغ تهیه نموده اما از استطلاع فوری آن اثری نیست . زیرا با عدم توجه حادثه را تلقی کرده تنها اثری از او باقی مانده و با ورزش و عمل برای بخاطر آوردن آن توجه نکرده اید وقتی موضوعی تأثیر اولیه خود را نمود پاره تغییرات در اعصاب معینی تولید شده باقی میماند اما این اثر برای آنکه درموقع متظاهر گردد محتاج است که کاملا درعصب

نقش بندد این‌عمل‌هم میسر نیست جز باتکرار عمل ومواظبت مدت متمادی و باعمل ورزش و تکرار است که دانسته شده است این رسم عصب عامل فزونی قوه حافظه انسانی بر انسان دیگر است البته نباید فوراً به این نتیجه رسیده وقانع‌شد که حافظه های خوب حصراً مولوداین رسم وقاعده‌است . بلکه قسمتی را میتوان مربوط بحالت اختصاصی تأثیر دانست که چنانکه گفته شد با مساعی برای تسلط کامل بر اشکالاتی که در راه ایجاد تأثیر ممکن است ابراز وجود کند صرف جهد نمود .

صورت وشکل سوم حافظه بخاطرآوردن‌است که ما آن را تحت امتحان قرار میدهیم این قسمت مرحلهٔاست که تأثیرات مضبوط در حافظه یا اعصاب را برای مقاصدی که حفظ شده باید بخاطر آورد .

بخاطر اوردن رأباید هدف ومقصد حافظه نامیده تمام تدابیری که در اطراف ان بحث شد برای کسب موفقیت در این راه دانست .

حالا به‌بینیم برای‌بخاطر آوردن‌مطالب‌جز باعمل تأثیر که ازروی نهایت صحت و ذکاوت باید انجام شود عوامل دیگری سبب تسهیل آن هست یا خیر ؟

برای تحصیل جواب باید حالت دماغ را در موقع بخاطر آوردن امتحان کرد دانسته شده است این حالت منحصر دماغ و از این جهت‌با تأثیر متفاوت است که قوه فعاله ومتجسس بی‌نظیری برای عملی‌که وسیله قوه‌بیان میبایست انجام شود محرك دماغ شده و معمولا با این تحرك بیان یا اظهار که گفتن یا نوشتن باشد همراه است .

از آنجائیکه بخاطر آوردن حالت بی‌نظیر و مهم دماغ است انسان باید وسایل تجهیز کامل آن را با تکرار عمل فراهم نماید وقتی میخواهید مطلبی را حفظ کنید که آن را بخاطر آورید قسمت اعظم سرمایه ذهنی خود را با تکرار عمل اندوخته نمائید با همان طرزی که مایلید در موقع

احتیاج بخاطر آورید برای حفظ کردن مطلبی از کتاب باید ابتدا اثرات آنرا نهاد بعد کتاب را بست و موضوع را مکرر بخاطر آورد وقتی موضوع منتخبی را برای سخن رانی عمومی دانش پایه انتخاب میکنید مدت عمل تأثیر را با مدتی که برای بخاطر آوردن آن احتیاج دارید تطبیق نمائید این موضوع خصوصاً برای سخن رانی های عمومی لازم است برای اینکه بهمان نسبت روح درموقع مقابله باجمعیت در تحت تأثیر میزان تأثیر متأثر گردد.

منظره جمعیت در موقع سخنرانی یا سبب زحمت شده یا محرك عمل میگردد ولی گاهی سبب ایجاد حیرت و پریشانی هم میگردد که ظهور آن هیچ پیش بینی نمیشده است . بنابر این باید همان حالات را در موقع تهیه و بایگانی خاطرات ایجاد وفرض کنید با محضری مواجه هستید پس بهتر است ورزش خود را بلند انجام دهید که باآهنك صدای خودمأنوس شوید. اهمیت وارزش استفاده این مشی دماغ را که بخاطر آوردن مطالب در موقع احتیاج است با هیچ میزان و قیمتی نمیتوان تخمین زد بهمین جهة است که یکی ازعلمای روان شناسی نصیحت میکند درحفظ مطالب مهم بیشتر از نصف مدتی که میخواهید بخاطر آورید صرف مرورآن نمائید . پس دانسته شد با عمل تأثیر تدابیر دیگری هم توأم است که باید درموقع ایجاد اثر مورد رعایت قرار یابد تا تأثیرات با ارزش واقعی خود بخاطر آمده و ظهور نماید .

اما چهارمین قسمت حافظه تشخیص است . هرجاعمل حافظه بخاطر دعوت میشود احساسات مخصوصی در متابعت آن است که ما آن راحس تشخیص مینامیم این احساسات عبارت است ازحس الفت . حس تابش. حرارت درونی . حس صمیمیت : حس تملك .

وقتی شما درمعبری از شهرهای بزرك مشغول قدم زدن هستید صدها

هزار قیافه در مقابل شما سان داده عبور میکنند غفلتاً نظر شما در بین اجتماع جذب قیافه میشود که حس میکنید تأثیر آن در احساسات شما نسبت به‌دیگران فرق دارد این درخشندگی معرف حس تشخیص است که همیشه درموقع بخاطر آوردن حاضر بوده ودرتحصیل خصوصاً بایداغتنام ازآن برد . تقوای این‌حس ناشی ازمقاصد ما وازواقعه است که احساس میشود ودرموقع بروز این حس تمام عوامل فعاله بدن‌را تحت تأثیر قرار میدهد مثلا ضربان قلب‌تغییر کرده،نفس‌شدیدشده ، ترشح غددهای مختلفه بدن متأثر گردیده وفوراً جواب این حوادث در جهازهاضمه داده میشود .

براثراین تهیج وتسریع قوه فعاله بدن دلایلی موجود است که باید اعتماد کرد وباور نمود سلسله اعصاب نیز سهیم و شریك بوده با سهولت بیشتر و فوری قبول اثر مینماید .

این حس تشخیص است که همیشه با بخاطر آوردن همراه‌بوده و مسئول یکی از خواص وارسی بازدید و مرور است .

در این قبیل مواقع مطالبی که موقعی بایگانی شده است بوسیله احساسات سرشار رنك آمیزی شده وفرق بینی با آنچه جدیداً بایگانی شده خواهد داشت . پس باید سعی کرد همیشه مطالب‌را وارسی کرده نه‌تنها از لحاظ اینکه سبب رنك آمیزی وتشدید اثر تأثیرات گردد . بلکه باید از وارسی حس عمل تشخیص هم اغتنام برد .

ماعمل حافظه را بچهار صورت مورد بحث قرار داده ودیدیم که عملیات بطورمغشوش وکور کورانه‌نبوده‌وهمه‌مربوط بقواعدوشرایعی‌است.

معلوم شد پاره حالات‌مورداحتیاج حافظه‌است وقتی‌با آنها برخورد کردید بدانید حافظه خوب‌است .

پس از اینکه شرایط یا حالات مخصوص‌رابرای‌حافظه تهیه‌کردید

اعتماد به آن داشته باشید مشی اعتماد قطعاً لازم است زیرا وقتی مطلب را میخواهید بخاطر بسپارید اگر دراین ترس و تزلزل باشید که شاید درموقع مطلوب بخاطر شما نیاید در عمل ثبوت تأثیر در سلسله اعصاب ایجاد تزلزل کرده و از کار بازشان داشته‌اید . بنابراین پس از اینکه از تمام معرفت خود بنفع حالات بایگانی و حفظ مطالب استفاده کردید با کمال رضایت به شرایع و قواعد طبیعت اعتماد کنید که هیچگاه شمارا گرفتار غفلت و قصور نخواهد کرد

حال دانسته و مشاهده شد حافظه یك دستگاه اسرار آمیزی نیست که در فکر تشکیل یافته بشود آن را با نهایت سخاوت بدیگری بذل نمود و یا کسی رااز داشتن آن محروم داشت

هر انسانی که دارای ذکاوت عادی باشد میتواند باتوجه و ورزش استعداد خود را دراین مورد ترقی داده و بداند هیچ چماق و آلات سحر و جادو قادر نیست درقوه حافظه تغییر دهد . خود انسان است که باسعی و عمل اگر بخواهد قادر است خویشتن را آماده ارتفاع بغایت درجه ترقی بشری ازلحاظ فضل و دانش نماید .

باید متوجه بود درظرف یك شب یا یك روز، یك ماه یا یك سال هم این نتیجه کسب نمیشود بلکه باتشکیل عادت و طبقه بندی منظم آنها در دوره آموزش حصول این موفقیت در نهایت سهلی و آسانی میسر تواند بود .

چون این گفتار بپایان میرسد یك نکته را نگفته نمیگذارد که اصلاح قوه حافظه کمك مؤثر بتمام مشی های دماغ مینماید شاید بعضی اشخاص خیال میکنند حافظه یکی ازطبقات مجزای دماغ است که بررسی و ورزش آن ممکن است سبب اصلاح آن به تنهائی گردد . این فرض اشتباه است . اصلاح حافظه مستلزم اصلاح سایر استعدادهای دماغی است ولی اگر انسان استعداد قوه بخاطر آوردن خود را تربیت نماید . قوه توجه . قوه تصور . عمل تشریك . واستدلال خود را توسعه بسزائی داده است .

بخش هشتم

تمرکز توجه

توجه بنیان وپایه قوای فکری است وتقریباً اشکال در مقابل تمرکز توجه عمومی است .

کسانیکه اشتغال آنها پیشه وهنر است و کار های دماغی دارند یا دانش آموزان دانشکده یادانش سراها وحتی استادان دانش سراهای عالی از این اشکال شکایت میکنند .

از پاره جهات فرض میشود توجه مرکز قوه فعاله دماغ است ولی ازهیچ منظره نمیتوان دورنمای دماغ رامشاهده کرده سبب مزیت وبرتری آنرا دانست مگر وسیله میزان قوه تمرکز توجه در اشخاص این مزیت تشخیص میشود . آنکه قادر اداره کردن توجه باشد دارای قوه دماغی ممتازی است . البته برروی اطفالی که تازه بوجود آمده‌اند این مطالعه را همه کرده اند که چشم وحرکات دست و پاوسر آنها همه بی اراده بوده و خصوصاً چشم‌متوجه هیچ‌نقطه نیست وقتی میشود بیداری وبکار افتادن‌قوه ذکاوت را در آنها تصدیق نمود که چشم آنها متوجه جسمی شود .

هرگاه بخواهید قوای ذهنی شخص بالغی رامورد آزمایش قراردهید باز باید میزان قابلیت اورا در تمرکز توجه بسنجید .

هر کس بیشتر قادر باشد در مطالب توجه خود را ممترکز کند تا جائیکه خوردن وخفتن را هم فراموش نماید این شخص در قوه وقدرت دماغی اولین مقام را در بین بشر دارا است و جزو نوابغ است بالاخره

وقتی طرز توجه یك دیوانه یاشخصیکه ازحیث قوای دماغی ضعیف است مورد دقت قرار دهید میبینید تنها علت اختلال یا عدم استعداد درقوه اداره کردن و نظارت نسبت به توجه است که اورا باینصورت متظاهر نموده.

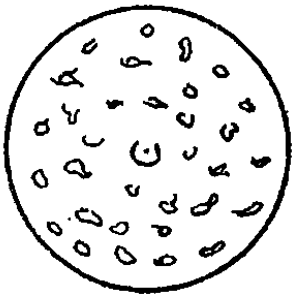
همینکه وضوح این موضوع با امتحانات وآزمایش های خود شما توأم شد خواهید دید آموزش اولین عامل مهم تمرکز توجه است که باید در ازدیاد آن سعی وجهد نمود .

اگر ماوضع ذاتی توجه را وقتی دماغ درحالت تمرکز توجه است مورد تجزیه قرار دهیم بهتر خواهیم توانست در اطراف آن بحث کنیم بنابر این به‌بینیم با تجزیه و بررسی بچه نتیجه میرسیم .

توجه خودتان‌را برروی کله(ن) برای یکدقیقه متمرکز نمائید اگر چه‌ظاهراً شما تمام قوه توجه خودرا برروی این‌حرف متمرکز میکنید ولی توجه شما باز خارج از این منظره متوجه مطالب دیگری هم هست مانند حروفات دیگر یا کلمات مختلف درکتب یاموضوع های دیگری که‌تشکیل مناظر شمارا میدهد یاصدا هائی که در خیابان یااطاق در عین حال بگوش شما میخورد یا توجه نسبت بوضع لباس و عضو های بدن ضربان قلب انبساط وانقباض ریه‌وغیره که علاوه براین احساسات اگر بانهایت‌دقت توجه نمائید خواهید دید در همین موقع مجموعه از آرزوها و تصورات دماغ توجه شما را اشغال نموده است درست است که شما توجه خود را معطوف و متمرکز نسبت به یك جمله یا فصل درس که مشغول مطالعه هستید نموده‌اید ولی دقت کنید درهمان لحظه مطالب زیادی دردماغ توجه شمارا بطرف خود میکشاند .

میتوان صحنه فکررا بایك دائره نمایش داده که در وسط آن کلمه مورد توجه قرار یافته و در اطراف آن صور متعدد دیگری نمایان است

که آنها موارد مختلفه افکار و آمال یا آرزو و اندیشه و تصوراتی است که اطراف کلمه مورد توجه را فرا گرفته و اینجابه این صورت مجسم گردیده است .



وقتی موضوعی را مورد توجه قرار دهید همان ادراك یا تصور است که ما آن را قصد توجه یاقصد مرکزی مینامیم علاوه برآن حضور تعداد زیادی قصد های دیگررا باید تشخیص داد که یاحسی است یا خیالی آنها در حواشی صحنه دائره توجه دماغ واقع شده‌اند که ممکن است بنام قصدهای هامش نامید .

مطالب واضح در حالت دماغ آنهائی است که فوراً در اطراف آن بحث شده ویابه آن توجه میشود که قصد مرکزی نامیده شده وازقصد های هامش واضح تر و روشن تر است . مثلا وقتیکه شما کلمه ـ ن ـ رانقطه توجه قرار دادید یك شکل و صورت مبهمی است که بادقت واستقامت در توجه تدریجاً در خاطر مجسم و روشن میشود و در همین احوال پاره افکار یاتوجه و تصورات دیگر در کمین برهم زدن قصد مرکزی شما است واگر قصد های هامش را مورد مطالعه قرار دهید مشاهده میکنید دائماًدر

جستجوی فرصت هستند که به مرکز توجه هجوم آورده و سبب روشنی خود گردند .

تمایل دماغ بیشتر مراقب تغییر و تبدیل توجه است و اگر اورا بحال خود گذاریم دائماً در تغییر و تبدیل اندیشه های بوالهوسانه خواهد بود . این تمایل نسبت بتغییر توجه یا فکر را میتوان گفت بطور کم و بیش تحت یك قاعده منظمی بوده و بعضی علمای روان شناسی معتقد هستند در هر یك یادو ثانیه رخ میدهد درست است که همیشه ما تسلیم این تغییر توجه نمیشویم ولی بطور دائم هم سعی در دفع این تمایل نمیکنیم و حال آنکه باید قطعاً ورزش کافی کرده و پیوسته باجدیت سعی نمود یك قصدی را در مرکز توجه نگاهداشت قوه جهد در مساعی تنظیم حالات، دماغ یکی از عطایای عجیب به انسان بوده و مهمترین غایت نهائی تحصیل کمال است .

باتوجه باین روش میبینیم نقاط التقائی که ازروی میل و اختیار مورد توجه ما است شامل قصد های مرکزی است که همه انتخاب و اجازه احراز نقطه مرکزی به آنها داده شده و سایر قصدهای هامش عموماً گرفتار حیرت وسرگردانی هستند .

مناسب اینست که مشی احساسات داخلی را طبقه بندی کنیم تا براحتی قسمت دوم را که عبارت از احساسات خارجی است بتوانیم طبقه بندی نمائیم وآن عبارت است ازاحساسات جسمی وافکار غیرمربوط . در اینجا یك وضع عملی را که ممکن است در موقع آموزش رخ دهد مورد مطالعه و مثال قرار میدهد :

خیال کنید در اطاق خود نشسته و مطالبی در اطراف ارتش کشی کورش مورد تحصیل و مطالعه شما است متن صفحه تاریخ نقطه قصد مرکزی شما را اشغال کرده است . قصد های هامش که در حالت سرگردانی

هستند شامل یك قسمت احساسات خارجی است از قبیل درخشندگی نور چراغ ـ صدای سوت رادیاتور ـ صدای ساز یا آوازی که ازخارج بگوش میرسد ـ قیل و قال سروصدای عابرین واتومبیل هادر خیابان.

اما احساسات جسمانی ـ حس خستگی پشت ـ دست ـ چشم ـ ضعف گرسنگی ـ حرکات قلب ـ تنفس است.

افکار غیر مرتبط ممکن است شامل تفکر در مورد تحصیل زبان خارجی بوده که مشغول تحصیل آن هستید یا رؤیای یك صورتی که مورد محبت و میل شما است یا اندیشه در اطراف وضع محفل یا مجلسی که درآن دعوت شده‌اید.

این قصد های هامش حتی در موقعیکه شما با کمال استدراك و نهایت هوش توجه خودرا برروی آموزش تاریخ متمرکز نموده‌اید بطور مبهم تقلا می کنند که راه خود را به نقطه‌مرکزی یافته و سبب ظهور خود گردند وظیفه توجه این‌است که قصد مورد توجه را در نقطه‌مرکزی با کمال ثبات نگاهداشته و قصد های هامش را با استقامت از نزدیکی بمرکز توجه دور نماید. و با درك این نکته است که توجه میتواند ایجاد نظم و ترتیب در استیلا و غلبه خود براحساسات جسمی یا افکار غیر مربوط و متفرقی که در محیط دائره مرکزی تجلی یافته اند نموده و سبب تأثیر مفید خوددر موقع آموزش گردد.

ممکن است وسایلی طرح کرد که این پریشانیها درموقع تحصیل از خاطردوری جویند و ظاهراً تنها وسیله برطرف کردن تمام پریشانی های افکاراست که لازم می‌آید باتدابیر اساسی در وضع آموزش امکان موفقیت را میسر نمود.

دانش آموزان غالباً ساعی هستند که با یك یا دو نفر در یك اطاق آموزش کنند که دائماً صحبت کرده و متمادیاً در حرکت باشند وخود را کاملا دراختیار هجوم افکار پریشان گذارند درصورتی که دانش‌آموز علاقمند به آموزش آن است که شرایط و عواملی برای تحصیل خود تهیه نماید که مؤثر در پیشرفت آموزش باشد . باید اطاقی برای مطالعه انتخاب کرد کاملا دور از جمعیت . بی صدا و آرام . حرارت این اطاق باید بسیار معتدل بوده نه گرم باشد نه سرد در حدود ۶۸ درجه (ف) حرارتی است که برای آموزش مطبوع است .

وقتی که در کتابخانه مشغول مطالعه هستید نقطه آرام و ساکتی را انتخاب کنید که پشت شما بطرف درب ورود باشد به این ترتیب شما سعی نخواهید کرد هر کس وارد شد به‌بینید کی است و هرلحظه خاطر شما پریشان گردد .

همینکه شما اوضاع و احوال خارجی را مساعد و بنفع آموزش ترتیب دادید باید در مرحله دوم در فکر برطرف کردن پریشانی های جسمی باشید .

مشوش کننده ترین‌حس درتحصیل حس‌خستگی‌است. زیرابرخلاف عقیده پاره اشخاص آموزش کار و عمل خسته کننده بوده و برای آرام نگاهداشتن بدن در مقابل زحمتی که تحمیل میشود عضلات را گرفتار تقلای زیاد می نماید این خستگی بیش از همه در چشم تأثیر کرده وسپس در پشت ـ گردن ـ بازوها ـ و دست ها مؤثر واقع میگردد .

آیا فرض میکنید در مدت یکساعت تحصیل چند مرتبه چشم شما حرکت کرده با لغزش به اطراف در روی صفحات کتاب یا کاغذ دائماً در حرکت است ؟

چشم ها وسیله شش عضله این حرکات را انجام داده و خستگی آنهادر این قسمت محدود است ولی بیشتر خستگی در عضلات تخم چشم برای ترسیم مناظر دور یا نزدیك و کم یا زیادی روشنی ایجاد میشود و میتوان گفت چشم ها سبب بیداری خستگی ها شده و بالا جمال بیشتر سبب تشویش و پریشانی‌ها در آموزش میگردند .

سایر پریشانی‌ها شامل احساساتی است که از وسائل پوشش بدن ممکن است تولید شود غالباً اشخاص کم و بیش از زحمت لباس و فشارآن بطورمبهم اظهار اطلاع میکنند ومعمولا هیچ توجهی نیست که این موضوع مسلماً سبب کسالت است فقط موقعیکه در شب اشخاص کفش یا لباس تنگ خود را از تن خارج میکنند با آه عمیقی نجات خود را از رنجی که صبح تا شامگاه گرفتار آن بوده اند متظاهر میسازند

در تحت تأثیر جهد برای ایجاد وضع مؤثر برای تحصیل بیشتر از احساسات یاپریشانی‌های جسمی را میتوان برطرف کرد .

هیچ نباید تعجب نمود اگر گفته شود تهیه وسائل مناسب با کار تأثیر عمیق در رفع این پریشانیها دارد مثلا صندلی که برای نشستن انتخاب میکنید باید ساختمان آن قسمی باشد که زیاد صدمه وارد نکرده عضلات مربوطه با کمال سهولت قادر به‌تحمل سنگینی بدن بوده و مولدخستگی نشود.

محلی که کتاب برای مطالعه گذارده میشود باید قسمی‌ساخته شود که نسبت بچشم مطالعه کننده وضع آن خسته کننده نبوده و برداشتن و گذاردن آن بانهایت سهولت انجام پذیر باشد . روشنی باید ازطرف شانه چپ بطرف کتاب و میزی که مشغول مطالعه هستید بتابد مخصوصاً موقع نوشتن رعایت این نکته بسیارلازم است تا سایه دستی که مشغول تحریراست ایجاد پریشانی و تشویش نکند .

خستگی چشم را میتوان گاه بگاه وسیله بستن و کمی استراحت دادن مرتفع نمود و برای اینکه به خستگی عمومی بدن تخفیف دهید باید گاهی راه رفته و در اطاق کار قدم بزنید . لباس های خود را همیشه فراخ و گشاد تهیه نمائید هیچوقت متابعت از طرز زندگانی اشخاصیکه فقط در بند خود آرائی و خویشتن سازی بوده روزگاررا بارعایت مدو جلفی روزانه میگذرانند ننموده در این اندیشه باشید بانهایت بی آلایشی و ایجاد وسایل تسهیل کار دوره آموزش کمال خود را به پایان رسانید . درتهویه اطاق تحصیل مراقبت مخصوص بعمل آورید .

برای فایق آمدن به افکار پریشان تاحدی که ممکن است راه هائی نشان داده شد ولی باید دانست پاره پریشانی ها اجباری بوده و دفع آنها میسر نتواند بود مثل صدای ساز و نغمه سرائی های مجاور، محل آموزش یا قیل و قال خیابان و بالاخره خستگی کلی که بحکم اجبار بعد از شانزده ساعت کاروتفریح درانسان تولید میشود .

به این نکته هم باید توجه بشود که برای عدم دخول قصد های هامش به نقطه مرکزی نمیتوان برج و بارو ساخته استحکاماتی بنا نمود . تنها راهی که برای دفع این قسمت ها بنظر میرسد بی اعتناعی کامل به آنها است باید در این قسمت خصوصاً عادت کرد و ورزش نمود تا تدریجاً بخودی خود از بین برود همینکه عادت کردید خواهید دید بلند ترین و جذاب ترین صداها موقعیکه مشغول آموزش هستید و نقطه نظر مرکزی شما متوجه مقصودی است مشوش و پریشان نشده وقادر نزدیکی به قصد مرکزی شما نیست .

همیشه باثبات قدم درفکر تقویت این اراده بوده وسعی نمائید به این قوه توسعه دهید چندی نخواهد گذشت که از نتایج سودمند آن بهره مند شده

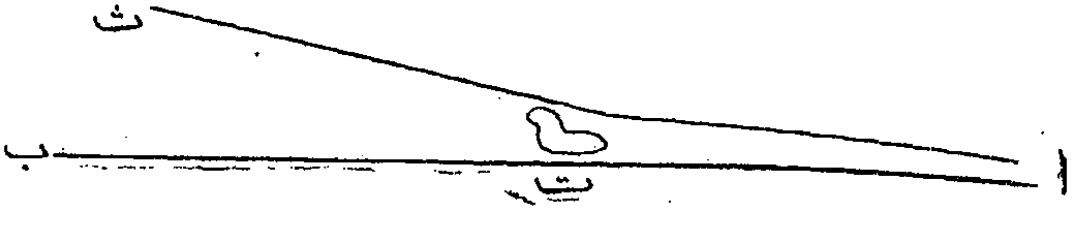
و خواهید دانست با این تصمیم چه مجال و فرصت گران بهائی برای ترقی وتعالی افکار به دماغ خود داده وخوداین عمل چه ورزش مفیدی درتقویت حس اتخاذ تصمیم است که تنها وسیله برومندی در نبرد حیات و زندگانی ومیدان های مخاصمات خواهد بود .

نکته دیگری که ممکن است به شما کمك نماید این است که شما در فاصله بین توجه نسبت بموضوعی که علاقمند به اثبات آن هستید بازهم همان موضوع را بخاطر بیاورید .

این موضوع را بامثال زیرین میتوان مورد تصورقرارداد :

فرض کنید درموقع آموزش درس تاریخ بفکرلباس سلطنتی کورش خواهید افتاد . کلمه سلطنتی ممکن است درنظرشما ابهت و تشریفاتی ایجاد نموده و در نظرشما هیولائی بالباس برنك قرمز مجسم نماید . تا بحقیقت قضیه پی نبرید خود را از مرحله درس تاریخ دورنگاهداشته و گرفتارخیال واهی شده اید وحال آنکه هیچ نمی‌بایست توجه را معطوف به این نکات نموده و باید با استقامت منظوراصلی راتعقیب نمائید .

وضع را ممکن است وسیله صورت زیرمجسم نمود :



ا ـ ب خط تصوراست که شما مایل به تعقیب آن هستید . ت ـ سد ومانعی است که وقتی شما به آن رسیدید متمایل هستید از آن منحرف شده و براهی برسید که دارای استقامت کمتری باشد . ث ـ نقطه مجمع افکار است مثل کورش ـ لباس ـ سلطنتی ـ قرمز ـ برای اجتناب از این وضع

باید عادت خود را تربیت نمائید که متوجه افکار نامربوطی که میخواهند خود را به توجه شما تحمیل نمایند نشده و هیچوقت اجازه ندهید بقصد مرکزی شما نزدیك شوند و راه موفقیت دراین امر هم باز ورزش اراده وتصمیم برای ثابت نگاهداشتن توجهات در نقطه‌مرکزی است که درهر فاصله وفرصتی که میبابید اصل موضوع رابیاد آورده و خود را از افکار نامربوط دور نگاهدارید .

انجام‌این‌عمل وعدم لغزش ودوری از مبحث بسهولت ممکن است اگر بخواهید وسعی کنید اصل‌موضوع که طرز ارتش کشی کورش است بخاطر بسپارید اما این تصمیم را باید در همان قدم اول بموقع اجراء گذارید قبل از اینکه ساعات متمادی شما را از مرحله دور کرده و محلی برای خود دردایره توجهات بازیا مقام قصد مرکزی را اشغال کرده باشد زیرا هر دقیقه که از عمر نزدیکی افکار بیهوده و نامربوط بقصد مرکزی بگذرد اقدام برد و دفع آن مشگل‌تر خواهد بود .

گودال های مخصوص ـ هریك از افکار غیر پسندیده که توجه را صرف خود نماید سبب تاریکی‌صور مطالبی خواهدبود که در حین واقعه مورد توجه مرکزی بوده و در مواقعی که درك مطالب برای شما مشگل است فوراً در دایره توجه این افکار به جنبش و تقلا افتاده و سعی میکنند توجه شما را بطرف خود بکشانند طبعاً شما مغروق رشته افکاری میشوید که سهولت تعاقب و توسعه دامنهٔ آن بیشتر میسر است چه که رشته های جاری دماغ همیشه متوجه مذنب هائی میشود که مقاومت آنها در مقابل جریان کمتر است .

اگر با دقت توجه کنید در دروس علمی یا آموزش زبانهای خارجی بیشتر خستگی و کسالت وقتی تولید میشود که محصل از درك و فهم معانی جملات عاجز باشد در این قبیل موارد همینکه احساس‌ندانستگی

و خستگی شد بلادرنگ باید طلب استعانت کرده به کتاب لغت یا کتبی که شمارا بدرك ومعنی رهبری مینماید مراجعه نمود این‌عمل هم‌مانع گمراهی و انزجار شما از آموزش گردیده و هم باعث میشودحس کاوش و تجسس شما در فهم مطالب بیدار گردد فرضاً هم که در مقابل خستگی استقامت بخرج داده شود این عمل غلط و خطا است زیرا بهر صورت‌چون نقصان و اشتباه در معرفت نسبت بموضوعی است که میخواهید بیاموزید قطعاً برای فکر تعاقب موضوع مشکل خواهد بود و این عمل سبب خواهد شد که هیچوقت حقیقت مطلب را در این قسمت درك نکنید .

همینکه مردد شدید موضوع مورد مطالعه شما صحیح است یا غلط ومعنی‌جمله و عبارت‌را نفهمیده‌اید سعی کنید هیچ ساختمانی در دماغ خود برروی‌مطلب‌غلط نداده واساس و پایه آنرا با تصحیح مطلب ازسرریزید .

از مراتب مشروحه چنین بر می آید که حالت دماغ در موقع تمرکز توجه خیلی پیچیده و در هم بوده و دماغ مملو از تعداد زیادی مسائل است که شما مانند یك دانش آموز میخواهید نقطه مرکزی را با اراده که به آموزش دارید در تحت اختیار و عزم خود اداره و نسبت ببسایرمسائل و مطالبی که در دماغ انبوه‌شده ویا درهرقدمی که درحیات برمیدارید اثری در دماغ میگذارد بی‌اعتنائی و عدم توجه بخرج دهید اگر با دقت‌از لحاظ‌روان شناسی به‌امتحان وشرح وضع دماغ به پردازیم به‌این حقیقت‌میرسیم که هیچوقت دماغ آسایش و آرامش ندارد ودائماً گرفتار تحرك وهیجان بوده وهیچوقت دردودقیقه یك‌موضوع مورد توجه نیست .

بنا بر این موضوعی که یك دقیقه قصد مرکزی شما را اشغال کند بیك حال باقی نمانده و هر دقیقه باوجود توجه مؤثر به آرامی میخواهد تغییر صورت بخود بدهد وقتی‌که شما میخواهید توجه خودرا بطور ثابت

بر روی کله ـ ن ـ نگاهدارید می‌بینید تمایلی بطور دائم در صدد تغییر توجه و نوع قصد مرکزی یا تقلیل حدت و شدت آن است بواسطه همین تغییرات الزامی و طبیعی توجه است که با تمام مساعی که صرف آموزش از طرف دانش آموزان میشود نگاهداری قصد مرکزی در مرکز توجه بطور ثابت امر مشکلی بنظر میآید .

قدرت در توجه غایت فعالیت و چالاکی درحیات است زیرا قصد قبضه واداره شده و دقیقه به دقیقه با تجلی بیشتری متظاهر میگردد .

وقتی شما سعی دارید مسائل هندسی یا جبر و یا نکات دقیق تاکتیکی را مرکوز ذهن کنید خواندن و تکرار آن به تنهائی کافی نیست بهترین راه پس از درك مطلب این است که از طرق مختلف و در موارد مکرر آن را مورد آزمایش فکر قرار داد و بر روی آن عمل کرده ذخایر خاطره را برای حل مسائل مختلف دعوت بکار و فعالیت نمود با این ترتیب ممکن است موضوع را همیشه در مرکز توجه نگاهداشت زیرا فکر حالت ثابتی نداشته و یك عنصر فعال و متحرکی است .

وقتی شما بموضوعی توجه میکنید معلوم است در بین مجموع مسائل یك موضوع را انتخاب کرده اید که ازهمه در خاطر شما روشن‌تر است . این انتخاب محتاج بذل مساعی زیادی در موقع آموزش است و هر قدر توسعه بعمل خود دهید موضوع در نظر شما روشن‌تر شده و هر چند عادت خودرا تربیت نمائید که بیشتر بی‌اعتنا به‌پریشانی حواس باشد بیشتر قدرت خواهید یافت که با کمترین سعی نظر و توجه خودرا درقصد مرکزی ثابت نگاهدارید و این نکته را مسلم بدانید هر چه در این راه ورزش نمائید بهمان نسبت سایرقوای عامله شما ترقی و توسعه خواهد یافت . بالاخره

دقیق ترین اعمال را کسانی میتوانند انجام دهند که قدرت دراین امر بیشتر دارند مثلا در هواپیمائی موقع پرواز بوضع طبیعی با کشیدن دسته بطرف خود هواپیما صعود میکنند و باالعکس نزول مینماید .

در موقع پرواز به‌پشت عمل فوق معکوس انجام میگیرد کسیکه قادر باشد توجه خودرا قبضه نموده کاملا در اختیار داشته‌باشد سریعتر، منظم‌تر وبدون اشتباه و خطر این وظیفه را میآموزد وانجام میدهد .

بخش نهم

چطور ما تعقل و استدلال میکنیم

اگر از شما نتیجه تجربیات دانش پایه سئوال شود شما باید تأکید استاد را به خاطر بیاورید که پیوسته تعقل دقیق در مطالب راتذکر میداد او سعی میکرده است شما در مطالب تعقل کرده توضیح صحیح داده و میخواسته است بنتایج صحیح برسید چون توجه باندرز های او نکرده اید قطعاً دراین موقع خواه قادر ببیان جواب صحیح و روشنی باشید یاخویشتن را گرفتار مخالف آن به بینید خود را بدون یار و یاور مضطرب و مشوش یافته و فرض میکنید ناو معرفت و کمال شما بگل فرو رفته است همینکه مناظره و سئوالات تمام شد می بینید فقط آماس مطالبی که از بر نموده و خیال میکردید چنین روزی بدرد خواهد خورد باقی مانده و دعوی میکنید اگر استاد از روی کتاب سئوال میکرد یا اگر سئوالات مستقیم می‌نمود شما بطور قطع هریك از سئوالات اورا جواب میدادیدزیرادرس خود راکلمه بکلمه حفظ کرده اید و حال آنکه طرز اساسی تحصیل این نبوده و طریق موفقیت این است که همیشه وضع اساسی تشخیص و درك مطالب راکه مورد عمل عقلی و فکری کسانی است که از آنها کسب علم میکنید آموخته تابتوانید شماهم در موقع همان صفات را از خود بمعرض ظهور گذارید. تنها از بر کردن عین مطالب کافی نیست چه که در این موقع با وضع جدیدی مواجه شده مشکلاتی ظاهر میشود که هیچوقت در ساده‌ترین مشی احساسات حافظه و تصور شما باآن مواجه‌نشده بوده‌است. و وقتی سعی میکنید مشی ساده را که داشته تبدیل به‌استدلال نمائید چون

سابقه در این امر ندارید حس میکنید بیچاره و وا مانده هستید باین جهت مضطرب و مشوش میشوید .

البته دو نوع مشی مؤثراً دارای اختلاف است و نمیتواند یکی با دیگری تعویض شود . تعقل و استدلال مبنای فعالیت و چالاکی است .

اگر بخواهیم بسط کلام دهیم باید بگوئیم قوه فعاله فکری آموزش رابایدبه‌دو قسمت تقسیم کرد و برای اینکه‌محتاج اسم‌روشنی هستیم ممکن است‌این دودسته رابنام مشی آموزش، مشی ساختمان‌بنامیم . وضع فکری اولی مربوط بآموزش است .

یعنی مطالب معینی در کتب یا از طرف استاد نزد ما ابراز و گفته میشود که‌آن رادر خاطر بایگانی کرده وسرمایه معرفت خودقرار دهیم . در مورد دوم ما دعوت میشویم ازمعرفتی که داریم‌بنفع امور اجتماعی و اداره امور حیاتی آنرا موردا‌ستعمال و استفاده قرار دهیم .

مثلا درجغرافیااندازه ومساحت اقلیم‌های‌مختلف . تقسیمات‌سیاسی وصورت بندیهای طبیعی آنها را بخاطر میسپاریم دراین‌مورد ما در مرحله آموزش هستیم اماوقتی ماباین فکر فرورفته ومیخواهیم بدانیم چراجریان این قسم بوده وصورت دیگرنداشته است ماداخل درساختمان میشویم .

وقتی در تجسس فهم این نکته هستیم که بچه علت شهر های‌عمده پیوسته از بدو تاریخ در کنار رودخانه ها واقع بوده و شده است می‌بینید قوه ساختمانی که تعقل و تفکر است شما را به جستجوی نتیجه مشی اولی که آموزش است بازداشته و از صورت بندی که شده است اخذ نتیجه میکنید و براثر حس ودرك این عمل‌ما نسبت به‌آنچه آموزش کرده‌ایم‌تعقل واستدلال میکنیم . بامختصر توجه‌مبرهن میشود بااینکه اختلاف واضحی

بین‌این دو مشی است . ولی‌نمی بایست مطلقاً آنهارا از یکدیگر جدا دانست ودر موقع آموزش مسائل جدید قطعاً رعایت مداخله تعقل و استدلال را هم بنمائیم همین قسم وقتی مشی ساختمانی ما در عمل است نمیتوان قطعاً اعتماد به آنچه دردست داریم بنمائیم . بلکه غالباً اجبار داریم عمل تعقل واستدلال خودرا برای تحصیل اطلاعات جدیدی که‌مورد احتیاج‌استدلال است متوقف داریم .

بنابراین مسلم‌میشود درموقع استدلال مااحتیاج بمقداری‌اطلاعات جدید داریم و در عین حال موقع اشتغال بـه کسب مطالب جدید باید تا درجه نیز استدلال و تعقل خود را مورد استعمال قرار دهیم دراین مورد میتوان گفت این دو مشی با یکدیگر مخلوط میشوند ولی از نقطه نظر دانش آموزی بین آنها اختلاف بوده و قواعدی که در دست عمل مااست دلالت بر وجود دو وضع اساسی متمایزی میکنند که باید مورد دقت دانش آموزان واقع گردد .

این دووضع راممکن است بادو طریق مختلفی که درموقع‌آموزش هندسه بکار برده میشود مورد تصور قرار داد .

بعضی دانش آموزان برهان هندسی راکامه بکلمه از بر میکنند پاره دیگر این عمل رانکرده و درهر درجه استدلال وتعقل کرده وارتباط آنرا بـا درجه قبل میسنجند و وقتی احساس نمودند استدلال آنها کافی است موضوع راتعاقب می‌نمایند شاید درهردومورد دانش آموزان ظاهراً به‌یك نتیجه میرسند ولی در عمل فکری کاملا تباین و اختلاف است زیرا یکی با عمل تکرار این وظیفه راانجام میدهد و دیگری بااستدلال و تعقل . طریق اول بنظر سهل‌تر است و بهمین دلیل غالباً این طریقه را پیروی میکنند .

برای بایگانی یك جدول یا وصف یك مطلب و یا یك سلسله تاریخ

این عمل آسان است و انسان میتواند اثر ترقی خودرا مشاهده نموده و کامیابی خویش رامورد آزمایش قرار دهد بهمین جهت پاره دانش آموزان مجذوب این طریقه شده و به تحصیل خود ادامه میدهند .

ولی افکاری که خشنود هستند مانند صفحه گرا مافون مطالب را بایگانی میکنند باید اعتراف کنند عمل عامیانه و ساده انجام داده واگر دقت شود این طرز فکر دربین طبقات معمولی دانش‌آموزان رواج دارد چه که ارزش عمل بلا شبهه بسیار پست تر و کمتر از آن است که مطالب در دماغ مورد تعقل و استدلال واقع گردیده و به نتیجه جدیدی برسد در امر آموزش باید معتقد به استقلال فکردر فهم و درك موضوع بود بهمین دلیل اگر دانش آموزان بخواهند دارای قوه‌فکری برجسته گردیده وقدرت ابتکار خودرا ترقی دهند بایدحتماً سعی نمایند مشی تعقل واستدلال‌خویش را با طرزی که شرح آن گذشت بسط و توسعه دهند .

استدلال همیشه درمقابل یك مسئله معمائی باید بکار بردهشود مثلا وقتی ما مشی دماغ خودرا از حیث ساختمان‌یا تعقل و استدلال مورد آزمایش قرارمیدهیم به‌اولین نکته که مواجه میشویم می‌بینیم‌مسئله معمائی است که باید با قوه تعقل و استدلال آن را حل نمائیم . چرا ما مجبور هستیم تعقل و استدلال نمائیم برای اینکه ناگزیر هستیم خود را از این مرحله باموفقیت برهانیم .

مسئله ممکن است جسمانی باشد مانند از کار افتادن اتومبیلی در موقع سواری یا فکری باشد مانند وقتیکه اندیشه دارید بکدام یك از دانش سراها داخل شوید در هر دو مورد می‌بینید با معمائی مواجه هستید که باید آنرا حل نمائید . پس از اینکه معما معلوم شد . قدم دوم این

است که باتمام قواسعی درحل آن نموده و تمام توانائی که دراختیار دارید جمع طریق موفقیت نمائید .

در مورد اتومبیل ما موارد مختلف را فوراً بنظر آورده فکرمیکنیم ممکن است محل خروج جرقه چرك و کثیف شده باشد فوراً مورد آزمایش قرار میدهیم یا ممکن است خاك وارد کاربوراتور شده باشد . همین قسم تمام امتحانات وتجربیات را بکار می‌بریم تا آنکه ماشین بکار افتد .

یادرموارد آموزش ودخول دردانشسرا اشخاصیکه دارای استدلال وتعقل قوی هستند این قسم قضاوت کرده و فکر میکنند ذوق آنهاچیست. احتیاجات اجتماعی در کدام رشته از علوم بیشتر است. چه خدمتی بیشتر مؤثرتر بحال عظمت و قدرت کشور بوده و موجب سربلندی است باتعقل واستدلال راهی که موجب سعادت و نیك بختی انفرادی و سعادت جمعی و کشور است می پیمایند .

عده نحوه دیگر تعقل کرده و فکر میکنند کدام دانشسرا بمنزل آنها نزدیك تراست یا کدام دارای هیئت علمیه بهتر و کتابخانه جامع تر بوده یا چند نفر دوستان آنها در آنجا مشغول تحصیل است بهرصورت تمام موارد را از نظر گذرانیده و آنچه باتعقل و استدلال ما مناسب تر است انتخاب میکنیم .

همین‌جا است که باید نسبت به تعقل و استدلالی که میشود بسیار دقیق بود که کور کورانه عقاید ونظریات مبهمی‌را آرزو و کمال مطلوب خود فرض نکرده وخیال کنیم نهایت تعقل و استدلال همین است

تعقل و استدلال باید ازروی نهایت دقت‌ومواظبت و براثر اندیشه دراطراف امالی باشدکه واقعاً منتج به نتایجی بوده و از هر جهت بنفع سعادت‌فردی‌واجتماعی باشد .

همیشه چه‌درموقع آموزش و چه درموقع تصمیماتی که‌میخواهید در زندگانی‌اتخاذ نمائید جهت و دلیل آن را پیدا کنید و درموضوع تعقل و قضاوت نمائید و کورکورانه بحافظه و ذهن خود زحمت ندهید تا در مبارزه حیات ومواجه باشداید زندگانی وامانده و بیچاره نشوید .

عمل تنظیم تعقل و قضاوت و استنباط و اخذ نتیجه شباهت کامل بمنظره‌دادگاهی دارد که طرفین دعوی دلایل‌خودرا تقدیم‌قضات میکنند .

هریك از دلایل و مدارکی که درموقع طرح مرافعه تقدیم دادگاه شود بلا تأمل قابل قبول نخواهد بود مگر اینکه با نهایت دقت و شدت مورد بررسی قرار یافته و نزدیك ترین رابطه‌را با موضوع مورد رسیدگی داشته باشد .

پارهٔ ازاین مدارك ممکن است مؤثر درحل مشکل و قابلیت تصفیه موضوع را داشته باشد و اجازه‌دهند مشی تعقل و استدلال به نتیجه رسیده و اتخاذ تصمیم شود این دلایل و مدارك ممکن است یکی سبب رفع و رد دیگری بوده یا مدد و کمك با یکدیگر نمایند تا بالاخره یك راه حل برای اخذنتیجه وتصمیم بدست‌بدهد . آنوقت چنانکه گذشت‌دادرس‌ها خواهند توانست استدلال نمایند به کدام جهت و سبب فلان دلیل مردود وفلان مدرك ودلیل قابل‌قبول‌است بنابراین همیشه باید جهت و سبب هرتصمیمی را معلوم نمود بعد به اتخاذ آن پرداخت .

پس دانستیم یکی از وسائل حل مسائل تعقل و استدلال است که در آموزش هم کمال تأثیر را دارد . اولین قدم معرفت و تشخیص اشکال است . دوم دعوت طرق مختلف برای حل مسئله . سیم اخذ تصمیم برروی یکی از مبانی استدلالی که بطور یقین و مسلم نزدیك و مرادف با حقیقت امر باشد راه کمال موفقیت در کسب کمال این است که‌این نقشه را در

آموزش بکار برده با ایمان‌کامل جهات و علاج مشکلات آموزش‌رایافته با تعقل و استدلال آن هارا حل کنید .

همینکه ازلحاظ عمل دانستید بیداری حس استدلال متعاقب وجود یك معمائی است ملاحظه خواهید کرد برای اینکه آموزش خودرامؤثراً تعقیب کرده‌باشید باید با فرض‌وجودمعما با آن‌مواجه‌شوید وازرویه متداولی که هرچه در دسترس‌شما بگذارند بخاطرسپرده‌وان رادرخاطر بایگانی کنید اجتناب‌ورزید این‌رویه درتمام‌شعب علوم‌اعم ازنظامی ـ اداری ـ سیاسی ادبی ـ قضائی قابل‌قبول وتوجه است نباید مطالب‌را چنانکه درکتب هست مطالعه کرد ودر خاطر بایگانی نمود باید بااستدلال‌تناسب وارتباط آنها را با یکدیگر دانسته داو طلبانه پیش خودنسبت بمسائل ایجادمسائل دماغی و فکری کرده از خود به پرسید چرا رویه تا کتیکی فلان فرمانده اصل صرفه جوئی قواودیگری بکاربردن تمام نیروها درجنك است با این عمل شما صرفاً تحصیل اطلاع از موضوع آموزش‌نکرده بلکه دردماغ خود سازمانی ایجادنموده اید که با استدلال بنیان آن محکم گردیده و با استطلاع ازعقاید فرماندهان‌بزرگ میدان وسیعی‌برای ابتکار درجلو نظر خود بازکرده اید .

حالا به‌بینیم مرحله دوم مشی استدلال درآموزش چیست . در این مرحله مقاصدی از دماغ برای انجام عمل دعوت میشوند که متناسب با وضع حاضر باشد بهترین و مؤثر ترین وسیله این است که دماغ از این حیث کاملا دارای‌ذخایر باشدمثلا اگر شما بخواهید نسبت بمسائل مربوط به تاریخ جغرافیا یا مثلات استدلال کنید قطعاً ضروری است مواردی را نسبت بموضوع مورد عمل بدانید .

اگر دریك مورد خودرااز لحاظ استدلال ناتوان دیدید بایدبدانید علت نقصان سرمایه کافی است خصوصاً این مسئله در موارد سیاست . اقتصادی . فلسفه. اجتماعی . روان شناسی . ازضروریات بوده‌وصدق کامل دارد چه که نتایج این جهالت هاغالباً در مسائل سیاسی و جنبش های اجتماعی متظاهر و منعکس میشود .

علت‌اینکه جماعات بانهایت سهولت غالباًقربانی اصلاحات اجتماعی و شهری میشوند برای این است که نسبت بمطالب سرمایه کافی‌نداشته و قادر به استدلال مطالب و درك منافع اصلاحات نیستند وقتی مواظب تصدیقهای بلاتصور اشخاص جاهل وعوام درمقابل مهملات‌اشخاص‌عوام فریب بشوید صحت این نظررا تصدیق خواهید کرد . آنها مسائلی را طرح کرده و خود وجه حل وراه عمل یا دلایلی را هم اقامه میکنند و چنان خودرا حق بجانب جلوه میدهند که شنوندگان فرض میکنند گوینده غایت ونهایت کمال را دارا است وبااو موافقت مینمایند زیرا سرمایه و ذخایر دماغی آنها اینقدر نیست که با استدلال مهملات او را رد نمایند اشتباهی که غالباً اطفال دراستدلال خود مینمایند عیناً نظیر همین است . مثل این است که بچه بگوید پدر وقتی‌من بزرك‌شدم ماه‌را میگیرم این بیان‌او برای ضعف ذخایر معلومات و عدم استدلال و تعقل است .

این حالت نظیر بیان یا اظهار تردید آمیز دانش اموزان در دانش پایه در موقع امتحان است که مانند خطا کاران بدبختی متوجه اطراف خود میشوند . وقتی چنین مناظر مضحکی پیش آمد بیشتر علت این است که دانش آموز ذخایر کافی در احتیار نداشته ودر آن مورد استدلال و تعقل نکرده . اما باید دانست مؤثر ترین استدلال نسبت بمطالب درقدرت کسی است که نسبت به‌آن صحنه تجربیات وسیع اندوخته باشد اگر کسی

تحصیلات جامع نسبت به تمام اعمال دانش‌سرا نماید او دارای خصایص برجسته و کامل استدلال خواهد گردید . بنا براین در دوره دانش‌آموزی بایدباحرص وولع انجام وظیفه کردوقتی دردانش پایه تکالیفی داده‌میشود این تکالیف دارای دوقسمت است . اختیاری واجباری حتماً هر دوقسمت رابا دقت مطالعه وبررسی کنید باشد که افکار تازه ونوینی ایجاد و قدرت شما را در صحنه استدلال نسبت بموضوع مضاعف نماید .

استدلال معقول در مطالب صرفاً مربوط بوجود مقاصد و افکار خوب دردماغ‌است . این افکار باید متشابه، متجانس ومربوط باموضوعی باشد که مورد استدلال است و محتاج است با کمال روانی و بلادرنك وبا طریق منظم در موقع احتیاج متظاهر گردد . برای تضمین روانی و بموقع ظهور کردن افکار وعقاید باید طرقی که در فصل حافظه ذکر شد بکار برد . (یعنی منطقاً فکرخودرا نسبت بموضوع بکار برید و بانهایت روشنی انرا مرور نمائید) برای اینکه عمل ظهور افکار وعقاید رابطریق منظم تضمین نمائید توجه دقیق نسبت به‌طریقی که آموزش میکنید بکار برده و بخاطر داشته باشید مطالب همان طور بخاطر می آید که بایگانی شده است پس ارزش افکارشما درموقع استدلال منوط بطریقه است که برای ایجاد تأثیرات اولیه در حافظه بکار برده‌اید . یکی از کمك های‌مفید افکار واضح بودن آنها است زیرا غالباً ناتوانی و ضعف در استدلال با داشتن سرمایه بواسطه روشن نبودن افکار است .

وقتی دانش آموزی شروع بآموزش هندسه می نماید با مجموعه از قواعد جدید روبرو میشود که دراصطلاح موسوم بقواعد فنی‌است . مانند طرح ـ زاویه قائمه ـ مختلف‌الاضلاع ـ زاویه حاده ـ زاویه منفرجه ـ یا اصول حدود وغیره . دانش آموز قبل ازاینکه برروی هریك ازاین اسامی

بخواهد تعقل واستدلال نماید باید معنی و خصوصیات آنهارا بطور روشن دانسته و بشناسد اگر در حین ترقی دوره آموزش استنباط اشکالاتی در مورد استدلال مسائل کردید مطمئن باشید نسبت بدرك قواعد فنی آنقسم که بایدتسلط نیافته وکسب مهارت نکرده وپایه مطلب دردماغ بطورروشن استوار نگردیده همیشه در این قبیل مواردا گر مشکلاتی در باره استدلال نزد خود درك و اثری ازابهام در مطلب می‌بینید قدمهای جدی و مؤثر برای روشن شدن مطالب مبهم برداشته و قدرت استدلال خود را به این وسیله تقویت نمائید .

افکاررا ازدو راه میشود روشن نمود یکی وسیله شرح و توصیف ودیگر طبقه‌بندی‌مطالب. شرح وتوصیف وتعریف درمطالب بهترین‌تدبیری است که‌میتوان تحصیل تجربه برای روشنی فکر کرد بخاطر سپردن شرح وتوصیف مطالب یك‌عمل بسیار ممتازی است نه‌تنها از لحاظ درك مطالب بلکه ازاین نظر که بهترین وسیله‌تهییج قوه‌استدلال است بنابراین دردوره تحصیل باین موضوع خیلی باید توجه نمود

شرح‌و توصیف‌نسبت بمطالب راگاهی در کتب میتوان یافت‌پارهٔرا استاد در موقع تعلیم بیان میکنند قسمتی هم آنست که خود انسان نسبت بمطالب میتواند موجدو مبتکر شود و سازمان آنها را در دماغ خود تنظیم نماید این ورزش سبب‌بیداری فکر و طبقه بندی مطالبی است که بطور مبهم در دماغ اندوخته شده .

هرقدر ذخیره‌دماغ ازنظرشرح و وصف‌مطالب زیادتر باشدسرمایه تجربه زیاد تر و سرعت تعقل بیشتر است .

یکی دیگر از عوامل قوی استدلال ایمان است وقتی افکار خود را از لحاظ شرح و توصیف مطالب و طبقه بندی آنها منظم کردید به آنچه مورد تصدیق وقبول شما است ودارای هیچ ابهامی نیست بایدایمان داشته

باشید همینکه دانستید مسلماً سعادت و نیکبختی و افتخار در میهن دوستی و شاه پرستی است باید نسبت بـه این عقیده ایمان داشته باشید و پیوسته استدلال خود رابا ورزش در این فـکر قوی نمائید تاحدی که هیچ عاملی مؤثر درتزلزل ایمان شمانشود . ایمان منزه درعقیده آن است که باانسان مدفون شود اگر گـفته شد و شنیدید فلان قوم یاملت نسبت بشاه ومیهن و مذهب خود ایمان دارندیعنی بهیچ قوه نمیشود فـکرآنها را متزلزل نمود اراده آنها راسخ است و بامرك برای بقای ایمان پاك خود دفـاع میکـنند وقتی ایمان نسبت بمطالب حاصل شد قوای جسمی و روحی دماغی و فـکری همه بدون ریا و شائبه نثار صیانت و حفـظ آن خواهد شد .

پس‌از تعقل و استدلال درمطالب میرسیم بسازمان تصمیم- درابراز تصمیم نباید عجول بود و بایك یا دومورد مطابقه با سازمان های دماغ و تجربه های اندوخته‌شده مورد بروز و ظهور قرارداد بلـکـه‌باید بامجموع افـکار و عقایدیکـه نسبت بمورد مربوطه در دماغ دارید آن را بسنجید و پس از اینکه تمام‌جهات موضوع مورد بررسی‌و تطبیق قرار داده شـد اخذ تصمیم کنید.

این گـناه را غالباً اشخاص عجول و تند کـه زندگانی آنهـا همیشه توأم با هیجان است مرتکب‌شده وبدون اینکه تمام‌مدارك وشهود ودلایل را نسبت بموضوع مورد بحث مطالعه نموده و جوانب کار را به بینند نسبت به قضیه قضاوت کرده تصمیم میگیرند ودر زندگانی تخطه و رسوا میشوند . این است فرق‌اساسی بین‌اشـخاص‌سطحی و متفکرینی که متصف به تعمق در فـکر هستند .

پس به‌ثبوت رسید که برای استدلال مؤثر در مطالب بـاید تشکیل عادات مخصوص داد و از رعایت این عادات چه در موارد آموزش و چه

در امور روزانه حیاتی غفلت نکردتا لاابالی و بی‌اعتنا نسبت به اخذ تصمیم نگردیده انسانی فکور و روشن فکر بار آمده و اعمال شما همه متضمن سعادت جامعه باشد زیرا استدلال و تعقل قوای عالیه انسانی و نشانه اصل ذکاوت است .

انسانی که بخود عادت دهد با استدلال در مطالب در تحصیل معرفت بکوشد لذت و حظ مخصوصی از تحصیل میبرد که معرفت جویان بدون این خصلت محروم از آن بوده و با دوربین تعقل و استدلال جهان و آنچه در او هست دیده و بالاخره داخل فهم و درك ابدیت وجود و هستی میشود .

بخش دهم

بیان مطالب کمك به‌آموزش است

اهمیت بیان‌دارای همان اهمیت تأثیر است . در بحث نسبت بسلسله اعصاب و تأثیر آن در آموزش دیدیم که راههای اعصاب تحت تأثیر واقع میشوند باید دانست این تأثیر درموقع خروج مطالب در اعصاب میماند یعنی وقتی جریان اعصاب برای خروج مطلب از مرکز قوای فعاله شروع بحرکت مینماید تأثیری باقی میگذارد که مشخص طرز فکر و عمل بعدی واقع خواهد شد .

پس بااین شرح می‌بینیم آنچه از فکر ما تراوش میکند دارای همان اهمیت است که بدماغ وارد میشود اظهار نتیجه عمل قوه فعاله و فکر ما است که درتحصیل صورت نطق وخطابه وبیان راحاصل مینماید که اینك بشرح آن خواهیم پرداخت .

تأثیروسیع وتقریباً بدون انتهای‌بیان قسمی‌است که باید دراطراف آن مکرر و با اهمیت بحث نمود و متوجه بود از لحاظ روان شناسی این موضوع دردرجه اول‌از اهمیت واقع‌است ولی دراین مجموعه‌بطوراختصار شمه گفته میشود .

ما در ابتدا متوجه اهمیت وظایف سلسله اعصاب در موقع آموزش شده و دانستیم وسیله حس داخل شده و راه سیر خود را یافته و ایجاد حرکت مینماید البته ناچار است زیرا ساختمان و صورت بندی اعصاب قسمی است که مااجبار داریم در مقابل تحریکی که در عوامل حواس های ما میشود حرکتی کرده و جوابی بتأثیر بدهیم .

اهمیت‌این تأثیرات ممکن‌است بطوراختلاف باشد چه‌از لرزشی که

بزاثرزمین لرزه یارعد بسیار شدیدی درانسان تولید شود یا فقط پلك چشم برهم خورد بهرصورت هرقدر اهمیت و وسعت واقعه باشد وقتی انسان در مقابل یك قضیه تحریك شد حرکت ناچار واقع میشود .

در آزمایشگاه های روان شناسی این مسئله خوب ظاهر میشود برای اندازه و میزان اضطراب و تزلزل اشخاص صوری بدیوار نصب است که بخوبی این نکته مفهوم میشود ولی معمولا چون این اضطراب بینهایت خفیف است ظاهراً مفهوم وآشکار نمیگردد .

این تأثیر ها گاهی کشش های خیلی آرام و ملایم در عضلاتی است که عمیقاً دربدن جای دارند یا تولید بسط وقبض در شرائینی میکنند که خیلی نزدیك و موزون با جریان عصب هستند بالاخره بهنسبت عظمت یا حقارت حادثه احساسات وقتی تحریك شد تهیج اجباری است .

این موضوع مارا متوجه مطالب فصول اولیه می نماید که عمل سلسله اعصاب تبدیل جریانات واقعه عوامل حواس است به ماشینی که مأمور خروج نتیجه تأثیرات میباشد .

این تهیج تنها بر اثرتحریك عوامل حساس تولید نشده بلکه فکر واندیشه هم دارای این اثر بوده و درعوض شروع جریان اعصاب از عضو های حواس از دماغ شروع بعمل مینماید .

افکاری که در دماغ است پیوسته متمایل است خود را متظاهر سازد و درتمام راهها اظهار وجود میکند تا باسلسله عضلات که آئینه مطیع افکار انسانی است تلاقی نماید.

درآزمایشگاههای معرفت الروح آلات وادواتی تعبیه شده است که بوسیلهٔ آن میزان تهیج های انسانی رامعلوم میکنند این عمل بوسیله صفحهٔ که بمغزسر بسته میشود حتی ضعیف ترین حرکات را بایگانی میکند . مثلا پس ازاینکه انسان در زیر صفحه قرار یافت بگویند در اطراف چیزیکه

درسمت راست شما است فکر کنید تدریجاً دیده میشود بدن بی‌اختیار بطرف آن شیئی متمایل است .

امتحانات و تجربیات همه به ثبوت رسانیده است که افکار موجوده دماغ پیوسته در جستجوی تظاهر وسیله حرکات است نتیجه اخلاقی این موضوع بقدری مهم است که باید انسان درموقع عبور این تهیج کاملا نتایج را مورد دقت و مراقبت قرار داده و متوجه باشد آنچه از طریق دهان وارد بدن میشود سبب ملوث کردن روح نیست بلکه آنچه فکر تراوش مینماید ممکن است از ارزش روح کاسته و دارای این خاصیت و نتیجه باشد .

بالجمله افکار در دماغ پناه گرفته و ممکن است دفعتاً متظاهر نشود ولی درراه عبورخود تأثیراتی نقش خواهدنمود که‌در موقع اغتنام فرصت متظاهر گرددپارهٔ اعمال است که ممکن است تسهیل ظهور آن را فراهم‌ویا از افشاشدن باز دارد .

از نظر استعداد جبلی انسان غالباً ترس دارد اجازه دهد افکار فرو مایه ورذل در دماغ داخل شودافکاروعقاید خوب هم البته جز اعمال نیك وپسندیده برو ثمری ندهد .

بنابراین همیشه سعی کنید فکری رادر دماغ خود تمرکز دهید که صفات خوب شما را توصیف کند البته عملی که مولود این هیجان باشد باصفت خوب شما موزون وهم آهنك است .

دراین موردمقصود تأثیربیان و گفتار درآموزش است ولی اندکی قدم فراتر نهاده شد اینك به اصل مطلب برگشته و توجه داده میشود که بیان حائز اولین درجه اهمیت در آموزش است معمولا دانسته شده است که آموزش مشی بایگانی مطالب در دماغ است وبیان و اظهار را مجزا از آموزش معرفت میدانند .

در این بحث می بینیم نه تنها حدودی بین آموزش معرفت و بیان معرفت نیست بلکه با نهایت وحدت و صمیمیت بیکدیگر مربوط بوده و بیان و گفتار معرفت خصوصاً متضمن قسمت عقلائی و اقتصادی آموزش است.

طرق مختلفه بیان که در آموزش ممکن است مورد استفاده واقع گردد مختلف است که نطق یکی از آنها است .

سرمایه بیان و نطق را مطالب حفظی دانش پایه تأمین مینماید . اگر میخواهید مانند دانش آموز حقیقی عمر خود را سپری کنید از اوقاتی که برای حفظ مطالب اختصاص میدهید استفاده برده بلکه از هر فرصتی که یافتید بنفع حفظ مطالب اغتنام برید زیرا مطالبیکه در دوره آموزش معرفت در دانش پایه با یگانی دماغ شود دارای تأثیر مؤثری در دوره آموزش است و هر وقت فرصت یافتید نسبت بیك موضوع یا موضوع های مختلف بیان و صحبت کنید خصوصاً در مورد آموزش مطالب نظامی . سیاسی . اقتصادی . علم اجتماع . روان شناسی فرصت را بربائید و در اطراف مطالب پیچیده آن بحث و مناظره نموده بیان و گفتار را عامل اصلی پندارید .

با استاد خود در نهایت آزادی مباحثه کرده و برای هم دانش پایه های خود سخنرانی کنید این طرز عمل محرك نمو استعداد دماغی شما برای کسب و بیان معرفت بطور روشن و واضح بوده وشما را برای رهبری و هدایت دیگران با فصاحت بیان آماده خواهد ساخت .

نوشتن نیز یکی دیگر از وسیله بیان است که وسیله یادداشت برداشتن مطالب در دانش پایه انجام مییابد ارزش آن کاملا در موقع تمرین مطالب در موقع امتحان یا انجام حوائج حیاتی کاملا معلوم میشود و وسیله است که سبب توسعه قدرت انسان نسبت به پیشرفت در آموزش و وثیقه ابراز لیاقت و قابلیت است .

وسیله دیگری که دانش آموزان میتوانند از بکار بردن آن استفاده برند رسم است خصوصاً این عمل درعلوم معرفت الارضی. معرفت الانسان وگیاه شناسی فوق العاده نافع است .

دانش آموزان شعبه گیاه شناسی یامعرفت الانسان اجبار دارند شکل گیاه یا قطعات بدن انسان را رسم نمایند این عمل را هر کس انجام دهد تدبیر عاقلانه درراه موفقیت خود بکار برده است زیرا بطور روشن اجسام وطبقات مختلفه گیاه هارا شناخته با نهایت سهولت در موقع لزوم بخاطر خواهد آورد .

در مورد معرفت الارض و تعیین طرز طبقه بندی های زمین نیز تسهیل عمل فهم ودرك مطالب را با گرافیك میتوان فراهم نمود تاهم مطالب بطور روشن در خاطر بایگانی وهم در مورد احتیاج بآسانی مطلب خودرا متظاهر سازد .

حالا تأثیر بیان ونطق ونوشتن وغیره راامتحان کرده به بینیم چیست و چگونه تسهیل درمشی آموزش مینمایند .

تاثیر آنهارا بدو طریق ممکن است بیان کرد یکی ازنقطه نظر معرفت الاعصاب ویکی روان شناسی ازبحث درمورد سلسله اعصاب دیدیم که اولین تأثیر بر روی راههای این ماشین سرایت کرده به عضلات هدایت میشود .

تأثیری که در هریك از راه های سلسله اعصاب از مغز تا عضلات باقی میماند در موقع تکرار عمل سبب تسهیل امر است .

همیشه یاغالباً باعبارات خیلی ساده شنیده اید که برای تنبه گفته شده است مواظب حرف خودتان باشید یا بفهمید چه میگوئید مقصود این است طرقی که میخواهید در آن بحث و صحبت و بیان کنید تحت مراقبت و مواظبت قرار دهید مخصوصاً این موضوع در موقع انجام یك عملی

فوق‌العاده قابل اهمیت است زیرا آن‌عمل مشخص راه اعمال بعدی است .

بهترین مثال در مورد تحصیل زبان های خارجی است اگر شما بطور غلط یك‌واژه‌ای را ازبر نمائید اثری درماشین عبور گذارده‌اید که پیوسته‌بغلط متظاهر خواهد شد و برای هر مرتبه که این غلط تکرار شود اثر عمق گرفته و جبران آن میسر نیست

تأثیر دیگر عمل اظهار و بیان را از تغییراتی که نسبت بمراکز و مناطق حواس در مغز میدهد باید جست . زیرا بیانات و اظهارات بمنزله تأثیرات جدیدی است که درماشین جریان‌تأثیر نقش می بندد و بایدبخاطر آورد که هر یك از حرکات عضلات تولید جریانی در اعصاب میکنند که به مغزمعاودت وبصورت‌احساسات‌حرکات عضله آن راثبت مینماید .

برای ظاهرساختن این احساسات چشمهای خود را بسته‌وانگشت سبابه خود رابالا وپائین حرکت دهید احساس میکنید که حالت انقباض در عضلات تولید شده ووترها بعقب و جلو حرکت میکنند حتی تا پشت دست این‌جریان راحس‌میکنید این احساسات‌معمولا توجه را فرارمیدهند ولی مقام بسیار ارجمندی در محل بازرسی اعمال ما اشغال مینمایند .

مثلا وقتی از پله های منزل خود که با آن مانوس هستید درتاریکی پائین یا بالا میروید این حس بشما اعلام میکند به نقطه آخر بالا یا پائین رسیده اید .

قطعاً وجود این حس در انسان کمال اهمیت را داشته و کسانی که محروم از آن باشند باید زیاد متأثر گردند . علاوه بر اینکه این حس سبب بازرسی نسبت به اعمال عضلات است در مورد امتحان نیز طرف استعمال قرار میگیرد زیرا منبع تأثیر بوده وچنانکه در بخش حافظه دیدیم در آموزش اولین وسیله لازم‌است مثلا وقتی شما علاقه به‌میهن و پرستش

شاهنشاه را تلفظ کرده میخوانید و بجمع تأثیراتی که بگوش شما رسیده است اضافه مینمائید ایجاد تأثیرات در محل ثبت حرکات عضله در ضمن حرکاتیکه سبب بیان شده است در مغز نموده اید این تأثیرداخل سازمان و جسم معرفت شما شده و خدمت عمده بوسایلی که سبب بیداری این عادت در دماغ شمامیشودخواهد نمود همین عمل را نوشتن انجام خواهد داد بنابراین حرکات بیان تولید اثراتی درمراکز حواس مینماید که مانند نرد بام شما را به قهقرا و خاطراتی که بایگانی کرده اید رسانیده و همیشه ذخایر را باقی و دردسترس استفاده شما میگذارد .

بیان و خطابه و نطق سبب رهائی قدرت اعصاب میشود زیراوقتی انسان شروع بحرکات بیان میکند تولید قدرت دراعصاب مینماید که بمغز وساولهای ثبت حرکات عضلات منتهی وقوه جدیدی بمغز رسیده در آنجا بین کانون حواس ها و خصوصاً مناطق مشترك متفرق شده و سبب تهیج می گردد .

از نظر روان شناسی این عمل وسیله و سبب بیداری افکار وعقاید جدیدی در اشخاص میشود . حال به بینیم چه قسم ممکن است وقفه هائی که گاهی در عمل دماغ تولید میشود در هم شکست .

اگر بادقت توجه نمائیم نتیجه بدیهی بیان را کاملا درك کرده می بینید عمل سبب تجمع قوائی میشود که نتیجه آن ازدیاد قدرت دماغ است مثلا غالباً اتفاق افتاده است وقتی دردانش پایه دعوت به حفظ مطلبی می شوید حس میکنید مغز شما گرفتار وقفه شده وهرچه سعی میکنید باز تهی است تنها باپاره حرکات است که میشود این خمود یا وقفه دماغ را از بین برد گاهی با صاف کردن راه گلو برای اینکه بشود خوب ورسا فرمان داد این نتیجه گرفته شده یا با تغییر وضع نشستن در روی صندلی بهر حال در این قبیل مواقع هرقسم حرکاتی انجام یابد یا از راه بیان . صدا . یا حرکات عضلات تمایلی در

بیداری قوه اعصاب ایجاد میشود که سبب رفع خمودگی دماغ خواهد گردید.

برای اشخاصیکه تسلط و مهارت در سخن سرائی ندارند یکی از تدابیری که در مورد دعوت به بیان و نطق بدون مقدمه مورد استفاده برای بیداری قوه اعصاب میتوان دانست این است که بمحض شروع به بیان و دخول در اصل موضوع حکایت یا مثال یا مطالبی متجانس با موضوع سخنرانی باید بیان کرد این عمل سبب خواهد گردید جریان اعصاب به دماغ رفته و سبب شود که مشی تفکر و تعقل بکار افتد هر قدر بحدت و شدت بیان افزوده شود افکار سریعتر و بیشتر باآزادی فرصت برای تظاهر خواهند یافت در نتیجه روانی و اهمیت سخن حتی ازحدود انتظار خود سخن گو هم خارج خواهد گردید.

حرکات و سکنات و اشارات غالب سخن سرایان برروی اجرای همین اصل است که با این وسایل قدرت مشی تعقل و تفکر را افزون کنند و شاید متوجه دلیل و علل طبیعی این حرکات نباشند ولی این درس را خلقت داده است.

تدبیر تحریك کردن افکار بوسیله حرکات سریع در تمرین ها و مکاتبات هم مؤثر است. و غالباً تشخیص شده است که اشکال در این امور در آغاز کردن مطلب است و همینکه در تمرین مطلبی یا نوشتن موضوعی افکار تحریك شد خود بخود کانون حواس ها دچار هیجانی میشود که اثر آن ترشحات دماغی و فکری خواهد بود که بر روی کاغذ نقش می بندد.

غالباً عمل عمومی دراین موارد این است که اشخاص نشسته باکمال تنبلی خیره متوجه نقطه شده و منتظر هستند مطالب به آنها الهام شود این کار یك عمل بیهوده و مشی بیفایده است بهترین راه شروع به نوشتن مبحثی است که مورد توجه است ممکن است مطلبی که نوشته اید ارزش غیر کافی

داشته باشد چه از لحاظ مایه علمی وچه صورت بندی عبارات ولی اگر در عمل مقاومت ومداومت نمائید و ابراز فعالیت کرده دماغ را بکاراندازید می بینید مطالب چنان بحد وافر از دماغ ترشح مینماید که عاجز ازتحریر آن شده و نسبت به مطالبی که در ابتدا از حیث معنی وصورت موردپسند نبوده است بینائی در خود احساس کرده و مانند استاد ماهر و زبردستی آن را تصحیح و اصلاح خواهید کرد .

برای تجسم دادن حالت بیان ازلحاظ معرفت‌الانسانی باید باقواعد روان شناسی آن را تفسیر و تشریح کرد . اولین نتیجه این است که عمل و افکار انسان را درآموزش بحال عادت در می آورد .

۲ــ با هر بیان و اظهاری، که نسبت بمطلبی مینمائید حس میکنید بهتر قادر به انجام عمل هستید . مثل شرح و بیان عمل یك لشگر در نبرد تعرضی یا دفاعی وقتی شما با بیان آن را شرح دادید قطعاً در عمل خود را تواناتر خواهید دید .

۳ــ هر مرتبه که شما نسبت به موضوعی بیان یاخطابه انشاء کنید درحس ثبت حرکات عضله خود تأثیرات جدیدی اندوخته وذخیره کرده‌اید که منبع تأثیرات حس است

٤ــ سبب پیدایش وبیداری افکارجدیدی نسبت بموضوع درانسان شده و مانند حلقه زنجیر مطالبی که در دست بیان است با افکار نوین به یکدیگر پیوند داده ومسلم است وقتی انسان سعی نماید مطلبی را برای یك نفر یا جماعتی بیان و تشریح نماید مطالب روشنی و وضوح قابل توجهی در دماغ گوینده مییابد .

عادت به بیان یا مناظره و مباحثه بمعنی مصرف نمودن معرفت و در حقیقت سخن گفتن . محك زدن میزان معرفت و کمال

شخص است ـ هیچ کس نمیتواند بگوید مطلبی ازعلوم را درك کرده است است قبل از اینکه در آن موضوع سخنی بگوید .

پس بیان واظهار را باید عامل تصفیه ومحك معرفت‌شناخت. نوشتن نیز شق دیگر بیان است که در مورد ثبت یاد داشت ها صورت عمل یافته و ارزش آن درمقابل احتیاجاتی که از لحاظ تمرین ها بعداً حاصل میشود مبرهن می گردد .

قبل از اینکه این موضوع رها و ترك گردد بد نیست در اطراف یکی از صور بیان که غالباً اشکالاتی برای‌آن تصور شده مختصر بیانی بشود این صورت بیان شفاهی یا سخن گفتن است . غالب اشخاص از لزوم و اهمیت سخن گفتن در محضر عمومی غافل بوده و جماعتی بواسطه حجب شرم حضور یا علل دیگر از مبادرت به این امر امتناع میورزند اگر شما گرفتار این خصلت هستید ومانع است بگذارد درمجلسی سخن گوئید دفعتاً تصمیم بگیرید که برآن استیلا یافته و در آغاز دوره مجامع علمی که در دانشگاه خواهید داشت با عدم اعتنای کامل به جذبه که شمارا دعوت به ترس مینماید برای خود تشکیل عادت دهید و با تمام مشکلات ـ لکنت زبان ـ خجلت ـ خنده شنوندگان جدیت نمائید بمقصود خود رسیده بمانع غالب گردید همینکه در عمل تکرار کردید ترس و حجب بر داشته شده و احساس میکنید در سخن رانی روانی و آزادی کامل شما را در بیان مطالب مدد و کمك مینماید .

از مطالب گذشته این نتیجه گرفته شد که اظهار و بیان معرفت کمك قوی به آموزش و عامل مهم ایجاد روح در فکر است . بنا بر این کوشش کنید قوه بیان خودراپرورش داده و تنها در این فکر نباشید که دردانشکده

قوه تاثیر یا بایگانی مطالب را زیاد نموده و بخود عادت دهید بلکه بهمان درجه سعی نمائید عادت قوه بیان و اظهارات شما نسبت بمعلوماتی که کسب میکنید هر روز فزونی یابد .

مشتاقانه از فرصت‌هائی که برای بسط و توسعه مهارت در این امر بدست می‌افتد استفاده برید .

سعی بلیغ نمائید که نسبت به مطالب و تمرین های کتبی توجه کامل بکاررفته و فداکاری نمائید خوب صحبت نمائید .

بخاطر بیاورید شما باید عاداتی برای خود تشکیل دهید که در دوره حیات آتیه شما که توأم با مقدرات کشور است راهنمای شما بسوی تعالی و ترقی و نهایت سعادت و سر بلندی باشد .

بخش یازدهم

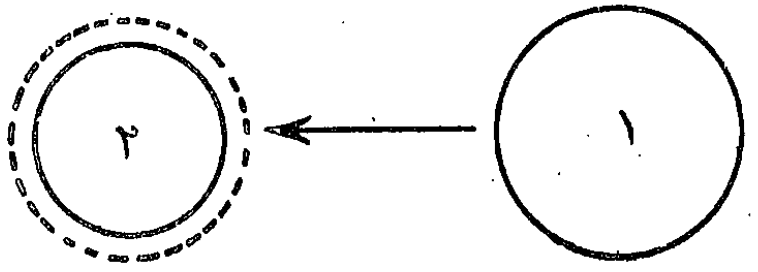
چه قسم ممکن است نسبت به یك موضوع علاقه‌مند شد

غالباً دیده شده است پاره موضوع‌ها بنظر دانش‌آموزان غیرجذاب می‌آید یکی میگوید فکر من مستعد برای درك‌وفهم مطالب ریاضی نیست یا نسبت به تاریخ علاقه ندارم قصد نویسنده دراین بخش اثبات اشتباه وخبط کسانی است که در این باب شکایت دارند و نشان دادن طرقی که ممکن است جذابیت را از عدم علاقه‌بوجود آوردبرای‌اینکه از نظر روان‌شناسی پایه برای‌جذابیت قرار دهیم بهتراست نسبت به طبیعت‌علاقه بر رسی کرده و بدانیم حقیقتاً این موضوع چیست ممکن است این قسم توصیف شود علاقه تحریك در توجه انسان‌نسبت به مسائلی است که مورد آزمایش‌قرار میدهند این تحریك بهرجستجو و کاوش یا تقلائی که انسان نماید تأثیرات حیات بخش داده و از نظر طبیعت بینائی و بیداری کامل انسان نسبت به یك عملی است .

علاقه از بین بردن فضای بین اشخاص و اجسام است که بر اثر فعالیت شخص‌ذیعلاقه انجام‌مییابد و علامت یك اتفاق و اتحادترکیبی‌است.

برای اینکه انسان نسبت بموضوعی ذیعلاقه‌گردد باید هرقدر بتواند خودرا به آن موضوع نزدیك و نزدیك تر نماید تا هویت آن را در خود مستهلك کند برای درك موضوع بوسیله دو دائره مشی عمل را میتوان تجسم داد .

فرض کنید دائره ۱ یك فرد و دائره ۲ موضوع است .



وقتی دائره یك نسبت بموضوع ذیعلاقه شد به آن نزدیك شده و در اثر نزدیکی محیط دائره تنك تر میگردد تا اینکه دائره ۲ را در خود مستهلك مینماید همینکه به این نتیجه رسید موضوع قسمتی از موجودیت آن فرد را تشکیل خواهد داد .

برای اینکه انسان بفهمد نسبت بچه موضوعی علاقه دارد باید متوجه لذتی که از آن میبرد باشد زیرا لذت موجد فعالیت و تقویت علاقه است همینکه حس لذت در مطلبی زیاد شد دانسته میشود که قوه علاقه بطرف رشد و نمو سیر مینماید .

این تشخیص تنها کمکی است به انجام کاری که ما در جستجوی انجام و یا تحصیل آن هستیم چون جذابیت وعلاقه مولود تمرین و ورزش و تحصیل تجربه نسبت بهر موضوع یا موردی است .

پس میتوان گفت کسانیکه شکایت کنند نسبت بموضوعی دارای علاقه نیستند تجربه نیندوخته و ورزش نکرده این دعوی را کرده و اگر با دقت علاقه انسان و منبعی که سبب وجود اواست بررسی شود مشاهده

خواهد گردید این دعوی مردود است چه که بیشتر علاقمندی و جذابیت‌ها بر اثر تجربه و آزمایش بوجود می آید .

میتوان فرض کرد علاقه اشخاص نسبت بحرفه که دارند همه تصنعی بوده و قطعی است تدریجاً به آن سازمان داده شده و شاید همه در اصل و طبیعت مکروه خاطر آنها بوده ولی تحریکاتی که بر اثر توجه نسبت بسعادت یا ثروت شخصی یا مسئولیت های اجتماعی آنهارا بـه تعقیب این شغل و حرفه باز داشته تدریجاً ایجاد علاقه نسبت به آن کار نموده و پس از اندوختن تجربه غایت آمال و کمال مطلوب آنها قرار یافته است .

وقتی معتقد شویم با این وسیله ایجاد علاقه میشود پس مسلم میگردد حس علاقه قابل بسط و توسعه بوده و بیشتر مولود تجربه است اگر بخواهید نسبت بموضوعی دارای علاقه شوید باید با معرفت کامـل و قصد و نیت محکم بفکر ایجاد یا توسعه این حس باشید .

اما از عبارات وکلمات ساده بالا نباید این نتیجه را گرفت که ایجاد علاقه کار آسانی است .

این عمل محتاج ورزش واستعانت های فکر و توجه نسبت به شرایع روان شناسی انسانی است که ما آن را قواعد علاقه ممکن است نامیم .

اول اینکـه برای توسعه حس علاقه در یك موضوع باید نسبت بـه آن موضوع معرفت کامل یافت با ازدیـاد معرفت و تجسس کامل نسبت به تکامل آن است که بنیان های علاقه تدریجاً در دماغ مستحکم میشود .

در دانش سرا و دانشگاه‌ها تناسب علاقمندی استادان نسبت بمطالب بنا بمعرفتی است که در مورد مطالب دارند یکی از نظر حشرات ذره بینی موضوع را تحت بررسی قرار داده دیگری از لحاظ برق مطالعات خود را مورد آزمایش قرار میدهد و قس علیهذا .

علت این است که اطلاعات آنها نسبت به این موارد زیاد است و علاقه آنها بیشتر شامل معرفتی است که دارند و شاید هیچوقت علاقه به آزمایش مطالبی که نزد آنها دارای صحنه تاریکی است ابراز نکنند ولی همینکه خودرا نزدیك بموضوع نمودند تدریجاً میزان علاقه آنها بقدری توسعه مییابد که به جذابیت پر شوری منتهی خواهد گردید به بینیم برای علاقه یافتن نسبت به یك موضوع مبهم و تاریکی چه باید کرد .

موضوع معرفت نسبت به واژه هارا ممکن است مورد مثال قرارداد (که مقصود آموزش زبان از نظر علمی است)

فرض کنید میخواهید سعی نمائید یك نفر دانش آموز قضائی را نسبت به این موضوع که در نظر او مبهم و تاریك است ذیعلاقه کنید در قدم اول باید پاره مقررات قانونی‌را مورد انتخاب قرار داد و بعد جستجو کرد که‌علم‌زبان وواژه شناسی‌نسبت‌به آن‌چه میگوید مثلا موضوع‌رو نوشت مصدق که بیشتر مورد استعمال‌و استفاده‌مسائل قضائی است طرف‌بررسی قرار میدهیم .

معرفت واژه نسبت به‌این موضوع تاریخ جذابی را برای ماشرح داده و میگوید .

در ایام باستانی وقتی دو نفر میخواستند قرار یا عهد نامه با هم به بندند موضوع را بر روی دو کاغذ نوشته و بعد بوسیله شکافی که دارای دندانه بود آن را از هم جدا مینمودند بقسمی که وقتی آن دو کاغذ پهلوی هم گذارده شود دندانه‌ها جای خودرا گرفته و عبارات با هم مربوط شود.

این عمل هر دو طرف را از اعمال تقلب و تزویر در موقع اتمام عمل باز میداشت .

در بدایت تاریخ قبل از اینکه انسان موفق بـه نوشتن شود عـادت داشتند در موقع معاهدات چوب یا استخوانی شکسته و هـر یك یك قطعـه را نزد خود نگاه میداشت و درموقع اتمام عمل با یکدیگر جفت میکردند .

این عمل که در مراجع قضائی انجام پذیر است هیچ اشاره ازدوره تاریخی خود نمیکـند ولی وقتی واژه ازلحاظ زبان شناسی یا واژه شناسی مورد بررسی قرار گرفت روشنی مخصوصی در افق بینائی ما نسبت بـه طرز اجرای مقررات قانونی و قضائی اسلاف مامی افروزد به این وسیله دانش آموز قضائی هدایت میشود که نسبت بهریك از موارد این بررسی رابعمل آورد باادامه این‌عمل بلاتردید علاقه نسبت باطلاع‌و معرفت‌نسبت به‌واژه‌هاخواهد یافت که جذابیت آن‌مرادف بارشته است که‌برای آموزش انتخاب کرده بعلاوه اطلاع یافتن از مراحل تـکامل موضوع ایجاد قدرت فکری دردماغ مینماید که مولد ابتکار وتتبع است .

یك شریعت دیگری نیز از لحاظ روان شناسی برای ازدیاد علاقه هست وآن ابراز جدیت وسعی دربروز فعالیت نسبت به‌توسعه‌علاقه است.

غالباً دیده‌میشود اشخاص نسبت به‌بازیهائی ازقبیل فوت‌بال . تنیس گلف . چوگان وغیره هیچ تمایلی ابراز نمیکـنند ولی همینکه دو مرتبه باین عمل مبادرت کردند کار علاقه و عشق آنها بجائی میرسد که شاید وظایف اولیه و حتمی خودرا فراموش کرده وتنها نشاط و خرمی خود را در این میدانند که تمام اوقات خویش را با بازی که مورد علاقه آنها شده است بگذرانند .

این فعالیت درهر مورد ابراز شودایجاد علاقه مینماید . برای اینکه نسبت بعلمی یابطور مثال ریاضی‌دارای علاقه شوید تأثیرآن رادر احتیاجات

اجتماعی بسنجید تاریخ آن را مورد بررسی قرار دهید ریاضیون درجه‌اول را بشناسید بطرز فکر و اعمالی که آنهادر مطالعات خود نموده تابالاخره منجر بکشف نکات مرموزی در این علم شده اند پی برده در عمل تمرین زیاد نمائید .

در دانش‌پایه سعی کنید باهم دانش‌پایه های خود ازجهت پیشرفت آنها کمك و مساعدت کنید درخارج دانش‌پایه بااستاد این علم مناظره و مباحثه نموده و در خارج از او استمداد بیشتری در تعلیم طلب کنید . و بالاخره بااجرای فعالیت در ایجاد علاقه چیزی نمیگذرد مشاهده خواهید کرد موضوعی که با سردی و عدم میل دماغ شما را خسته میکرددارای جذابیتی شده و گوئی پرده هائی که در جلو هوش و استعداد جبلی انسانی شما کشیده شده بود همه ازهم دریده و پاره گردیده و میدان و صحنه وسیعی را در مقابل نظر خود برای توسعه دامنه آموزش آن علم گسترده دیده حتی درخود حس قدرت تتبع وابتکار مینمائید .

اگر باشد کسی که بااجرای شرایع بالا بمنظور موفق نیاید بلاتردید دوسبب زیرین‌شامل طرز عمل واقدام اواست .

یکی‌ممکن‌است درتجسس کسب‌اطلاع نسبت‌بموضوعی که‌موردعلاقه او نیست باشدولی‌بدون اینکه جهد وجدیت کافی‌بذل‌تجسس‌خود نماید .

برعکس دیگری ممکن است جهد و جدیت داشته باشد ولی چون فوراً به‌تحصیل اطلاع موفق نیامده ترك ثبات قدم در فعالت نموده .

اگر درست تعمق شود این دوقاعده است که در زندگانی وحیات دوره آموزش برفکر دانش آموز حکومت میکنند .

و حال آنکه باید سعی و جهد حتی مافوق قدرت انسانی با نهایت ثبات قدم صرف کسب و درك علوم کرده آن را بربنیان مستحکمی استوار

نمود که اگر محوطه دانشکده و دانشگاه ترك شد این صفات همراه بوده و در مراحل بعدی حیات نیز در سایر حوائج حیاتی به انسان مدد و کمك نماید .

پس دیدیم دعوی اشخاصی که فکر خود را نسبت به یك رشته بی‌علاقه یا غیر مستعد نشان میدهند بی‌مورد بوده و نشان داده‌شد که‌انسان بابکاربردن شرایعی ازنظر روان شناسی میتواند به‌حس علاقه توسعه دهد.

درپایان این بخش لازم میداند اختلاف وسیع و بین آموزش با علاقمندی و بدون علاقه را تذکر و توجه دهد .

باعدم علاقه اگر انسان بخواهد مبادرت بفهم مطالب کند بمنزله بنده است گمراه و پیوسته در زحمت درصورتیکه علاقه به‌قوه فهم ودرا که انسان قدرت خلاقیت میدهد . و چون با اثر کهربائی طلب معرفت میسر نیست باید باجهد وتلاش نظر وفکر خودرا پرورش و توسعه داده بدرك وفهم مطالب موفق آمده ودرك نمود چه ارتباطی‌بین آموزش که در دست عمل است باترقی و تعالی جهان وگیتی است بااین عقیده ونظر و فکر باید داخل در کسب علم و کمال شد نه‌مانند زندانی که با کند و زنجیر به قصاص‌گاه رانده‌میشود .

همیشه با نهایت اشتیاق و امید در عوض اینکه شیفته هوا وهوس و شهوات بیحاصل گردید باذخایر واطلاعات جدید خودرا شیفته عمل‌توسعه و قدرت فکری نموده و سرمست قوه فعاله دماغ شده و برای فهم حقایق و رموز حیات و هستی وترقی و تعالی اجتماع ملی خود بیشتر با قوه عقلی بمطالب شیار داده وعمق گیرید تابه‌تحصیل سرمایه وغنای بی‌زوال معرفت رسیده بروجود وهستی حکومت کنید .

بخش دوازدهم

علل بیهوشی

در تحقیقاتی که ازلحاظ روان شناسی نسبت به‌آموزش شد بیشتر و بطور عمده توجه معطوف بـه جنبه تبعیت مسائل بوده و در تجسس فهم میزان ظرفیت دماغ دردوره آموزش بودیم حالا میخواهیم باارائه وتجسم نتیجه‌عمل توجه نموده ازلحاظ ظرفیت فـکر واصول آموزش بررسی‌نکرده بلـکه بانظر ایراد و انتقاد نتایج آموزش رابررسی کنیم .

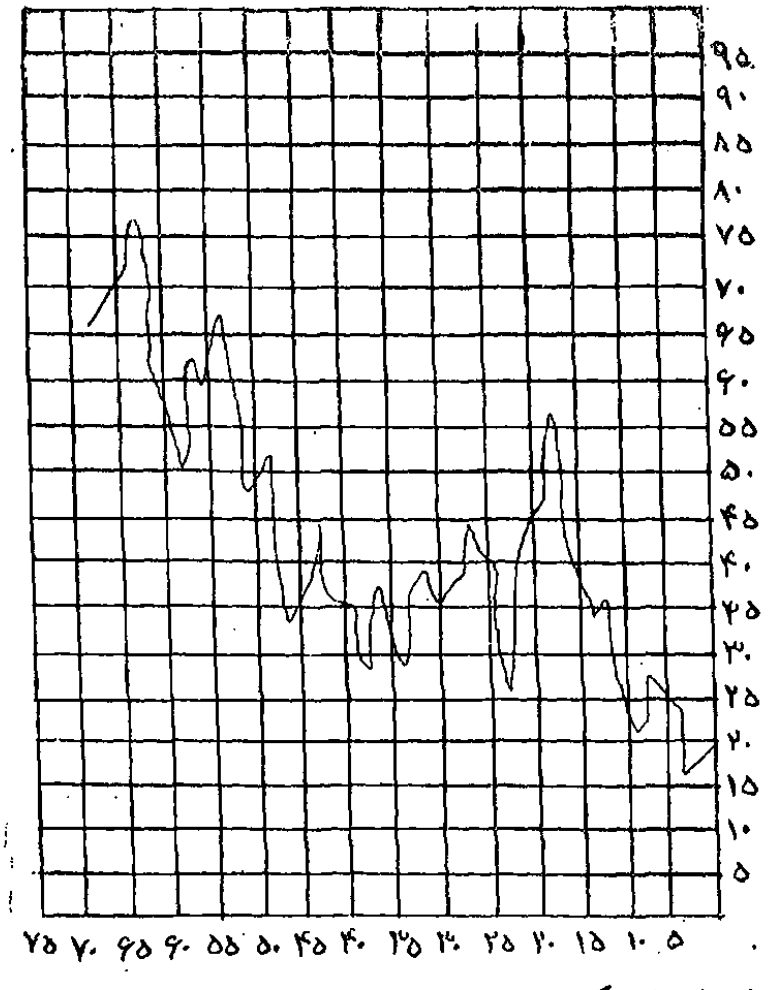
برای انجام این نظر باید قبلا اندازه و میزان عمل وتهیه سرمایه را بدست آوریم یعنی تعداد ودقایقی کـه مورد احتیاج آموختن مقدار معینی مطالب است به‌بینیم چه قدر است

این نظر رابرای آموزش هررشته میتوان بکار برد ونتیجه را مورد بررسی قرار داد . خواه از نظر بایـگانی قواعد ، نحوی زبان های خارجی یا شناسائی آلات و ادوات عامله یك ماشین یا اسلحه های سنگین خودکار و طریق استعمال آنها یاورزش انگشتها برای آموختن طرز استعمال ماشین نویسندگی وهر عملی که ناچار بنابر اصول معینی باید مورد آموزش قرار یافته وترقی وکامیابی درآن را بتوان وسیله اعداد یااشکال نمایش داد .

بااین طریق ملاحظه خواهد شد باتشکیل آمار منظمی مشی آموزش پیروی شده وهمان قسم که اصول آمار درعلوم و احتیاجات اجتماعی مفید است در آموزش نیز مفید بوده و وسیله تدقیقات که بصورت آمار نسبت به‌آموزش درآید میتوان عاملین مؤثر و فعاله کـه درخوب و سریع آموختن مؤثر است شناخت البته ترقی و پیشرفت در آموزش وقتی بصورت آمـار

وبطور نمایش اشکال (گرافیك) درآمد بهتر وزودتر نتیجه معلوم میشود ممکن است نام جدول را جدول نتیجه آموزش گذارد . و برای منظور خود یك جدول ساده را طرح نموده و طرز ترقی یك دانش آموز را در یك زبان خارجی برای مدت شصت وپنج روز دراین جدول که باخطوط افقی تقسیم شده باشد نشان داد .

فرض کنید دانش آموزی بانهایت سعی وجهد برای سی دقیقه درهر روز مشغول آموزش است و برای ترجمه بانهایت سرعتی که ممکن است پانزده دقیقه وقت صرف میکند .



تعدادواژهائی که ترجمه شده است درستون های عمودی نشان داده

میشود باین طریق که درظرف ده روز بیست وپنج واژه ترجمه واز روز بیستم چهل و پنج واژه آموخته است .

از تجزیه این صورت نمونه درمرحله اول بی‌نظمی مشاهده خواهد شد که‌در ابتداترقی فوق‌العاده و بعد انحطاط یافته این بی نظمی‌ها درابتدای آموزش عمومی است بعضی روز ها سعی بیشتر ودقت هم‌زیاد تر است‌ولی شاید روز های دیگر باسستی و کهولت بی‌اندازه‌و با آرامی توجه به‌آموزش مطالب شده است .

در این آمار ها ممکن است در ابتدا ترقی خیلی سریع دیده شود که جهات آن بیان میشود .

جهت اول این است که موارد آسان در ابتدا شروع میشود البته طبیعی است ترقی سریع است و هر قدر مراحل آموزش رو بترقی برود مشکلات زیادتر میشود .

جهت دیگر ترقی‌اینست که‌نسبت بهرموضوع نوینی‌حرارت درابتدای امر زیاد تر ابراز میشود . ولی از این مراحل بدوی وجستن های برجسته که بگذریم میبینیم آرامشی پس‌از آن در جدول نمایش داده‌میشود که‌اگر انحطاط نخوانیم باید بگوئیم انقطاع و وقفه حاصل شده این موقع دوره بیهوشی‌است که بردماغ دانش‌آموز حکومت‌یافته‌وتولیداضطراب‌مخصوصی در دماغ مینماید که اینجا آنرا صحنه بیهوشی یا عفلت میتوان نامید .

وقتی انسان احساس میکند بیشتر قادر به آموزش مطلبی نیست . علامت سیری دماغ است که مطالب جدید نمیتواند در دماغ تحلیل رفته و تلفیق یابد وذخایر گذشته هم گوئی فراموش شده است .

این صحنه ممکن است برای مدت طولانی یا کوتاهی امتدادیابد که

البته زمان آن منوط بموضوع آموزش و وقتی است که صرف ثبت خاطر شده باشد . در مورد تمرین های صنعتی ممکن است یکسال یا بیشتر به‌طول انجامد ولی درمورد دانش آموزان دبیرستان دیده میشود گاهی یکسال‌دوره عدم درخشندگی فکری یك دانش آموز بطول می انجامد و در بین دانش آموزان دانشکده ودانش سرایا دانشگاه سه‌هفته یا یکماه امتداد یافته گاهی غالباً در یك روز هم این وقفه تولید میشود .

درك‌این‌مطلب‌وقتی‌است که‌محقق‌شود‌نتیجه‌عمل‌وآموزش‌دانش‌آموز تقلیل یافته وترقی در پیشرفت نکرده است . این‌صحنه یك حادثه عمومی‌در جلو فعالیت انسانی بوده و باید با تجربه دانست عمل چه عاملی در آن نافذ تواند بود .

خیلی جالب توجه خواهد بود اگر گفته شود این وقفه بلا فاصله قبل از یك ترقی در اموزش بغتتاً رخ میدهد . وعلامت این است که تأمل و وقفه درآموزش‌لازم‌است مخصوصاً قبل‌ازاینکه انسان بخواهددرمدارج فضلیت ترقی کند .

بنابر این وقتی باچنین صحنه مواجه شدید ممکن است سبب تسلی خاطر شده و از ظهور صحنه این نتیجه بدست آید که دوره کفایت ولیاقت فرا رسیده است .

ازلحاظ خلقت‌میتوان‌فرض کرد نقطه‌است که باید تأمل‌واستراحت کرد چه که انسان ازنظر خلقت سازمانی دارد که بلاانقطاع نمیتواندبدود طبیعت وخلقت امر بتوقف مینماید .

بنابراین این صحنه به انسان نشان میدهد که بایدتوقف کرد وعلاج اختصاصی این امر احتراز موقتی از زحمت دادن بدماغ است برای‌تقویت مساعی آتی .

بهترین دلیل برای این تعبیر و تفسیر همانا انعکاسی است که‌از نتیجه تعطیل‌های سالیانه درقوه فکری دانش‌آموزان بوجود میاید چه که‌عدم توجه به‌این نکته سبب میشود دانش‌آموز نتیجه معقول و مفید ازسعی وجهد خود نبرد و حتماً آموزش بدون آنکه دارای نتایج بین و واضحی باشد جریان داشته و بانهایت بیهوشی آموزش تعقیب ودماغ ابرازفعالیت میکند که‌در بخش حافظه شرح کافی در این باب گفته شده است . یامیتوان فرض کرد ظهور و بروز این صحنه در دماغ دانش آموز وقتی است که با مشکلات آموزش مواجه شود

چنانکه گفته شد دوره بدوی آموزش قیاساً سهل وآسان است و هر قدر پیشرفت در آموزش حاصل شود ترقی آرام وآهسته تر میگردد و این صحنه‌میفهماند عواملی که در بدایت‌شروع دارای فعالیت بوده‌از کار افتاده است یادر صورتیکه‌درابتدا باعلاقه کامل به کسب مطالب حمله برده‌میشد این صحنه نشان میدهد آن جذابیت مرده و معدوم گردیده است گاهی هم ممکن است بنیان آموختن به غلط استوار شده باشد .

مواردی که ذکر شد مولد این صحنه و نباید باعدم توجه و اهمیت نسبت به این جریان به آموزش ادامه داد .

بطوریکه‌اشاره گردید عملا معلوم‌شده است‌همیشه لزوم استراحت و توقف سبب خاموشی هوش در آموزش و ایجاد این صحنه نیست .

چه بسا ممکن است بنیان های اولیه ناچیز و حقیر بوده و در دوره های‌آموزش اولیه که میبایست ذخایرکافی برای روزهای دوره عمرآموزش اندوخته گردد غفلت شده واندیشه ها همه از روی سهولت وسرسری بوده و باید اعتراف کرد وقتی بنیان واساس وپایه‌های علمی دارای استحکام نبود نمیبایست توقع کرد دماغ‌متحمل بار های وزین کمال ومعرفت گردد .

از شرح بالا این نتیجه گرفته میشود که علل و جهات عدیده سبب پیدایش این صحنه دردماغ است یکی لزوم استراحت ووقفه یکی زیادشدن مشکلات موضوع مورد آموزش . تقلیل علاقه . نقصان سرمایه اولیه .

از لحاظ عمل عقلا مورد تصدیق است که میزان صرف مساعی به نسبت ترقی در آموزش متفاوت وهر قدر جلو تر رود باید صرف مساعی بیشتر گردد اگر دیده شود آموزش بطور بی نظمی پیشرفت مینماید باید فهمید آیا این تغییر و بی نظمی از جهت اهمیت وسختی موضوع و مطلب مورد آموزش است یادر سلامت بدن ولیاقت و کفایت دماغ نقصانی حاصل آمده است .

در هریك از موارد باید مساعی را باموقع وعمل وفق داد وعلت را استخراج ودرك کرد .

گاهی ممکن است وقفه واستراحت کامل که عبارت از دو هفته باشد کاملا مؤثر بوده حکومت این صحنه را از دماغ زایل نماید و اگر خستگی های روزانه باشد فقط ده دقیقه استراحت کفایت کند ولی با استراحت باید ملحقاتی باشد که سبب ازدیاد قدرت بدن وروح بوده باتفریح و تنفس بر دفع این ضرر وزیان که ممکن است بااندکی غفلت هستی و حیات افتخار آمیز انسان را ویران نماید موفق آمد . مقصود خفتن و راکد در گوشه نشستن نیست .

اگر هرآینه این صحنه براثر اشکالات موضوع یا عدم علاقه بوجود آمده تکلیف دانش آموز این است که مساعی خودرا فزون تر نموده باصرف جهد اسلوب آموزش خود را تغییر دهد مثلا اگر عادت داشته است آهسته تکالیف خود را مرور نماید شروع کند باصدای بلند بخواند

طریقی که یاد داشت از مطالب بر میداشت تغییر داده و ساعاتی که برای حاضر نمودن دروس تخصیص داده بود عوض کند .

بالجمله سعی نماید نسبت به طرقی که در این کتاب شرح داده شده توجه داشته واز ان استفاده برده واز هنر مندی خود در موفقیت نسبت به مشکلات بهره کافی برد و بداند باتغییر وتبدیل درطریق عمل نه تنها بصحنه مورد بحث بلکه برهر مشکلی تفوق و برتری خواهد یافت .

اما اگر پایه ومایه تحصیلی کافی نبوده واین سبب موجد بروز صحنه بیهوشی دردماغ شده باشدصرف مساعی منتج بهیچ نتیجه نبوده وهیچ یك از تعلیمات بالا مؤثر در پیشرفت نیست باید دانش آموز بقهقرا برگشته پایه عمل خود را دانسته و فهمیده استحکام بخشد و مطمئن باشد هر قدمی که برداشته مقصود را فهمیده وذخایری باخود بجلو میبرد که در فصول اولیه در این باب مطالب کافی گفته شده است همیشه سعی کنید آموزش خود را مرور نموده وتجدید نظر در آنچه آموخته اید بنمائید ومیزان پیشرفت خود را نسبت بدوارد مختلفه دوره آموزش بدانید .

این عمل کمك مهم ومؤثری است که درموقع بدون اتلاف وقت بمیزان استعداد و قابلیت خودآ گهی یافته و بر عللی که در جلو هوش و استعداد وکفایت شما ایجاد سدی نموده پی برده وباسهولت قادر توانیدبود چاره جوئی وعلاج کرده وقت را ضایع وبی ثمر نگذارید .

بخش سیزدهم

امواج فکر

قطعاً اتفاق افتاده است که هریك از خوانندگان گرفتار عمل سخت جسمی خسته کننده شده باشد یقین دارد احساس شده است هر قدر دراین موقع بیشتر به بدن فشار آید احساس خستگی زیاد ترشده تا جائی که حتی برای یك دقیقه هم بدن قادر به تقلا نیست ولی همینکه کمی توقف گردید خستگی رفع شده و از یك منبع مرموزی قوا تقویت شده و تجدید میگردد این جریان قوا را که پیوسته در میدانهای پهلوانی یاورزش دیده میشود امواج قوامیشود نامید که ابتدا باقدرت فزون ازحدبدن حاضر کارگردیده عمل با سهولت انجام شده ولی متدرجاً گرفتارنقصان گردیده تا ازبین میرود سپس از یك منبع غیر محسوس با تخیل فکر کامرانی و موفقیت موج دوم و سوم جاری و ممکن است حتی دومی براولی و سومی بر دومی ازحیث شدت برتری داشته باشد این عارضه نه تنها درمورد مسائل جسمانی حادث میگردد بلکه در مجاهدت های دماغ هم قابل وقوع است .

باید اعتراف کنیم که ما به ندرت در فکر آزمایش این موضوع بوده و تنبلی ما را محکوم کرده است در اولین حس خستگی از کار افتاده و اجازه ندهیم امواج بعدی حادث و ابراز وجود و عمل نماید ولی اگر اصرار در عمل نموده کسل و دلتنگ نشویم مشاهده خواهیم کرد منبع سرشاری از امواج لایتناهی در دماغ انسان مجتمع بوده و سرمایه های قدرت دماغی فزون تراز آنچه مورد استفاده ما است میباشد

برای اثبات این دعوی مثال های واضحی هست .

هرنوع تحریکی ناشی ازاضطراب یا وهن رخ دهد حرارتی درانسان هویدا گردیده و بطور وضوح مشخص میگردد قوای انسان بیش از آن است که مورد استعمال و استفاده دقایق عادی او است .

البته قدرت حیوانی را در موقعیکه بچه او دچار مخاطره گردد دیده اید که با چه شدت متظاهر میگردد این حدت و شدت یا بیداری موج دوم براثر تحریکات خارجی است .

عواملی هم هست که از داخل محرك دماغ میشوند . مثلا الکل ذخیره عجیبی ازقدرت جسمی و دماغی را بمعرض ظهور و بروز می آورد (باید دانست مثال الکل از لحاظ تعریف تحریك است نه خاصیت آن زیرا مسلم است یکی از مضرات حیات بشر الکل است) بالاخره انسان وسایل زیادی برای افزایس قدرت و قوت فکری خوددرسایه تحریك دارد.

برای آزمایش افزایش قوه و قدرت انسانی طرق مختلفی است که میشود در اطراف آن بحث کرد .

اول ازلحاظ معرفت بدن انسانی . دوم روان شناسی . سوم معرفت نسبت به اعصاب .

از نظر معرفت بدن انسانی عموماً دارای این تأثیر است که عمل و کار بدن را به اعلی درجه ترقی میدهد .

عضلات بیشتر آماده فعالیت شده جریان خون سریع تر و تنفس شتاب مییابد .

در غدد مختلفه بدن جریان دقیقی حادث میگردد که نهایت ترشح لازم را برای ظهور این قدرت نا گهانی ایجاد نماید .

ترشح این غدد کوچك که در بالای قلوه ها قرار یافته با ابرازفعالیت مایعی داخل خون مینماید که در تمام بدن جاری و بمنزله مایع مشتعله برای عضلات میتوان شناخت که کمك به فزونی قدرت وقوت آنهامینماید

این عمل سبب میشود که ریه ها با حدت و سرعت اکسیژن وارد بدن نموده و قلب فعالیت زیاد تری در تقسیم خون به بدن بروز دهد .

از نظر معرفت خلقت انسانی فعالیت غدد مهمترین عامل مؤثر ازدیاد قوت بدن است .

اما از لحاظ معرفت اعصاب شامل ازدیاد قدرت در اعصاب و جریان ان بمغز است خصوصاً در منطقه که فکر بررسی و مورد عمل گذارده میشود

با معرفتی که نسبت بعمل اعصاب درفصول گذشته یافتیم میدانیم که از دیاد قدرت جریان فوق‌العاده مفید بوده و تماماً بر روی راه‌هائیکه مورد احتیاج و استفاده ما است متفرق و سبب میگردد مغز و غرفه های مختلفه آن با تشریك مساعی شروع به ابزار فعالیت نمایند .

درهمین موقع است که یك فکر افکار مختلفی را بوجود میآورد این جریان ما رابسوی تشخیص حالاتی ازنظرروان شناسی هدایت میکند که اول ظهور افکار متعدد و دوم تسهیل در پیدایش آنها است که همه با نهایت فرح و انبساط توأم است زیرا وقتی قدرت زیاد شد فعالیت بیشتر میشود و عمل با سرعت و کامیابی انجام یافته ایجاد لذتی میکند که انسان خود تشخیص میدهد قابل مدح و تمجید است .

وقتی قدرت و قوت مورد احتیاج در یك عملی بما بذل شد معلوم میشود از سعی و جهد مضایقه نکرده و شانه تهی ننموده‌ایم پس درهرموقع و مورد که صرف مساعی کنیم به نتایج مفید خواهیم رسید و باید متوجه باشیم این عادت ترك شود که قبل از ایجاد حالت مؤثر در انجام مقصود خسته و در خود ایجاد حالت یأس نمائیم انسان باید بداند برای موفقیت در طریق کامیابی محتاج مساعی ممتد و عزم راسخ بوده نهایت فرومایگی است که بر اثر اولین آثار خستگی بدون اینکه قدرت باطن خود را مورد

آزمایش قرار دهد تسلیم گردیده و از میدان سعی وجهد بگریزد .

چون خستگی بازیگر عمده درتقلیل تراوشات دماغ است بد نیست به بینیم خستگی چیست . قبل ازاینکه شروع بوصف خستگی شود باید بدانیم این حالت صرفاً تابع مساعی دماغ بوده و دارای دو جنبه است .

یکی حالتیکه دردماغ ایجاد میشود که مربوط به اعمال دماغ است و حالیکه در قسمت های مختلفه بدن رخ داده و معرف موضوع مورد توجه است .

اولی وسیله انعکاسی که در دماغ میدهد درك شده ولی دومی وسیله تجزیه ترشحات بدن و میزان تقلیل کار معین می گردد .

خستگی که مربوط به اعمال دماغ است با خستگی که ما آن را احساس کرده و خستگی که در بدن متظاهر میگردد کاملا متفاوت است .

اصولا خستگی یك چیز مبهمی است که یا مولود افکار واحساسات است و یا عین خستگی است گاهی افکار بر احساسات برتری یافته و فکر خستگی در انسان بقدری شدت میاید که فرون تر از خستگی حقیقی است . و در تحت تأثیر همین افکار است که انسان قبل از مبارزه با مشکلات از صرف مساعی خود داری کرده وخیال می کند عمل مافوق طاقت اواست .

اولین جریانی که در دماغ موقع خستگی پیدا میشود توده زیادی احساسات است که با قسمت های مختلفه بدن ارتباط مییابند خصوصاًدر سلسله عضلات ودر مواردی که کار های سخت و طولانی انجام داده شده باشد البته توأم بااحساسات دماغ خستگی که معرف طبیعت غیرمطلوبی است

ابراز وجود می کند که گمان میرود بیشتر و غالباً مربوط به افکارماست

افکار سهم عمده درحالت عمومی خستگی داشته وافکاری که‌مربوط به عمل است در ظهور قصور کرده و اگر هم ظاهر شود با نهایت سنگینی و سستی است و غالباً طغیان افکار در دماغ غیر مرتبط با موضوعی است که در دست عمل و اقدام ماست .

و بقدری با اصرار و ابرام خود را تحمیل به توجه ما میکنند که ناچاردست از کاری که موردتعقیب است برمیداریم بدون‌اینکه به‌مساعی خود بیافزائیم .

چون عملا مسلم گردیده است که بیشتر خستگی های انسان واقعاً مربوط به ملالت و یا خستگی حقیقی وعدم استعداد در کار مربوطه نیست و افکار است که با جذابیت مؤثر خود را به اراده ما تحمیل میکنند از این رو گفته میشود از پیروی این کار خسته یا کسل شدم یعنی میل دارم کار دیگری انجام دهم .

این افکار غالباً تحمیلی ووسیله دیگران در دماغ انسان داخل میشود مثلا یکی میگوید خیلی زحمت کشیدید بروید تفریح کنید در صورتیکه هیچ حس خستگی نکرده باشید این تذکر یا اقوا بقدری قوی است که شما فوری حس خستگی در خود نموده و فوراً دست از کارمیکشید .

محور غالب اوضاع اجتماعی بر روی همین تذکرات و اقوا ها استواراست چه بسی دودمان ها و خاندان ها و اقوام که قربانی این اقوا و تحریکات شده اند انسانی که در خلقت از حیث شکل،قیافه، جوارح و آلات وجود در یك طراز است چرا باید محکوم اقوای دیگری شود .

چرا باید مقدرات و سر نوشت خود را رایگان تسلیم میل و اراده دیگری نماید .

چرا باید از عقل اندیشه و اراده خود مدد نخواهد .

چرا نباید شنونده سعی کند حاکم بر فکر گوینده واقوا کننده گردد.

این افکار باید از بدایت شروع کار در دانشکده محل محکم و ثابتی در دماغ اشغال کرده و اراده قوی و تزلزل نا پذیر حامی و نگاهبان آن باشد .

بالجمله بهترین مثالی که در مورد اقوا و تحریك می‌توان زد این است که وقتی ساعت خاتمه خدمت نزدیك میشود ما احساس میکنیم باید خسته باشیم و بخود اجازه میدهیم فکر خستگی در دماغ پرورش یابد . حالا به بینیم از لحاظ معرفت بدن انسان خستگی چیست . از این نظر خستگی خودرا با مشارکت سه قسم تغییر متظاهر میسازد .اول سموماتی در خون متراکم میسازد که برروی سلسله اعصاب تأثیر میکند میتوان تصور نمود این سمومات هم براثر افکار و هم براثر کارهای بدنی بوجود آمده و متراکم میشود . دومین تغییر در روزنه های اجسام اعصاب ظاهر شده. سومین تغییر براثر کار جسمانی در انساج عضلات ظهور می‌نماید که اگر اعصاب خسته را شستشو دهند دیده میشود شامل مقدار معتابهی از این محصولات است ـ محتمل است این محصول جوارح حساسه در عضلات تحریك نموده و سبب حس خستگی گردد . خستگی های جسمانی تعداد زیادی ترشح در خون ایجاد می‌نمایند که تأثیر آن برروی سلسله اعصاب چه درجسم وچه در دماغ مشترك وعمومی است .خستگی برروی عضلات بازیگر عمل خستگی دماغ است زیرا تمام کارهای دماغی ملازمه باوجود قوه فعاله در عضلات دارد .

با مختصر شرحی که داده شد معلوم گردید موضوع خستگی بغایت پیچیده و تأثیر آن در دماغ وبدن بطور اختلاف ظاهر میگردد . برای رفع

و دفع خستگی قدم اول استراحت است زیرا چنانکه گفته شد انسان نمی‌تواند دائماً درکار باشد. اما باید دانست چطور مؤثراً باید استراحت کرد همان قسم که باید دانست چه قسم مؤثراً باید کار کرد اهمیت این دوعمل همطراز بوده و هیچ یك بردیگری تفوق و رجحان ندارد.

از بیان جمله بالا نباید این معنی را درك کرد که بمحض احساس خستگی باید استراحت کرد بلکه بکلی برعکس باید برشدت و سختی کارافزود تاموج دوم ظاهر گردد ممکن است دوساعت کار مقداری قوه و قدرت اولیه انسان را مصرف نموده و سبب خستگی گردد.

اماهیچوقت نمی‌بایست دست‌از کار کشید باید با جدیت برمساعی افزود زیرا جریان امواج بعد با این جدیت بیدارو متظاهر میگردد برای اینکه برمساعی وجدیت افزوده گردد فقط ممکن است برای پانزده دقیقه استراحت کرد زاید براین توقف و استراحت زحمات دوساعت شما را برای هیچ بباد خواهد داد تسلیم هوای نفس شدن سبب میگردد که از جدیت و قوت انسان بکاهد وبرای ظهور قوا و بکار بازداشتن مجدد آن سعی زیادتر از آنچه که معمولا قبل از شروع بکار احتیاج بود بکاربرده شود و نیز حائزکمال اهمیت است که حالت دماغ رادر موقع استراحت مورد توجه قرار داد.

هیچوقت در پانزده دقیقه استراحتی که میکنید دماغ را صرف توجه بموضوع دیگری نکنید زیرا این عمل فکر شما را پس از اینکه استراحت تمام شد و خواستید موضوع اولی را تعقیب کنید سرگردان‌و حیران خواهد کرد از راحتی باید بامدد جسم و فکر هردو استفاده برد چشم هارا بایدآزاد گذارد و فکر را بکلی رها کرد این چند دقیقه را با

تنبلی و راحتی گذرانیده و اگر عضلات دارای تشنجی است با ملایمت حرکت داد .

بعد از صرف ده تا پانزده دقیقه استراحت به نحویکه گفته شد به ادامه کار پرداخت دراین صورت بانهایت حیرت می‌بینید افزایش قوه جدید فوق‌العاده زیاد و دراین مرتبه که شروع بکار می‌نمائید از تمام استعدادو قدرت موج دوم استفاده خواهید برد .

علاوه برتدبیر استراحت هوش باید در کارهای روزانه قسمی ایجاد تعادل نمود که عملیات مشکل در موقعیکه قوا تازه است انجام یافته و کار های سبك تر موقعی که استعداد قدرت فکری و جسمی در روز کمتر است .

بالاخره انسان باید خود را بمنزله (دینامو) که قوه مکانیك رابه برق تبدیل میدهد دانسته و قوای خود را با بارهائی که باید بردارد مقایسه و تعدیل نماید وقتی بار سنگین است باید بهترین و مؤثرترین قوا رابکار برد ولی وقتی بار سبك است قسمتی از قوارا مصرف کرد .

غالب تکالیف و وظایف دانش آموزان قسمی است که محتاج صرف قوه و قدرت زیاد نیست . مثل رونوشت برداشتن در مطالب و امثال آنها .

این تکالیف باید موقعی انجام یابد که از سرمایه وذخیره قوه و قدرت دماغی کاسته شده است و برروی همین اصول سرمایه وظایف روزانه بایدتنظیم یابد بهترین تضمین ترقی سطح قوای دماغی ایجاد علاقمندی است

این عمل موجب قلق وشوری است که خود مولد قوه وقدرت است وسیله دیگر استیلای برخستگی ایجاد افکار قوی در دماغ است

دانش آموزانی که با افکار مهیج تحریك شوند باسعی وجهدفزون ازحد وظایف خود را انجام میدهند .

افکار ممکن است بنای مرتفع ترین کاخهای مطلوب را در دماغ نهاده و لایق ترین و برجسته ترین عناصر را برای خدمت بجامعه بوجود آورد .

بهترین و مهیج ترین فکر فدا کاری نسبت به اجرای نیات و برنامه های مقدسی است که شاهنشاه قادر و توانای کشور نسبت به ترقیات عالیه بذل افتخارات ایران میفرمایند .

همه افراد باید با ایجاد این فکر آرزو هائی که متضمن کسب سعادت وافتخار باشد در دماغ خود پرورش دهند .

در مرحله دوم با ایجاد عشق و علاقه به خدمت میهن و خانواده فکر را باید تهییج کرد آرزوی تفوق و برتری در راه خدمت بشاه و میهن خود محرك مؤثر فکر است .

میدان توسعه این اندیشه ها بی اندازه وسیع است مثلا یکی ممکن است با آرزوی اینکه یکی از کاشفین مهم وسائل مجهول که مؤثر در دفع مضرات ترقیات کنونی است گردیده و دیگری بفکر کشف راه علاج امراضی که غیر قابل علاج مانده است شود و تهیجی در دماغ خود بوجود آورد هرفردی که باعزم راسخ ومتین در اجرای فکر و نیت خود پافشاری نماید بلاتردید به آرزوی خود موفق می آید .

بالاخره فکر هرچه باشد بطور خارق العاده در توسعه و اصلاح قوای دماغی تأثیر خواهد بخشید .

حتماً باید سعی کنید بطوراجبار در زندگانی هدفی برای آرزوهای

خویش معین نمائید افکار و آرزو های معقول انسان حتی قابل رسوخ و نفوذ و تسلط براوضاع افلاك وملکوت است .

وجود افکار و آرزوها سبب میگردد که ناملایمات جهان کمترین اثررا در خاطر نگذارده و بسرعت فراموش گردد .

وقتی حس میکنید نزدیك است خسته شوید با تذکر و توجه به‌اینکه دارای قدرت وقوت هستید و خستگی تصور است آنرا از خود دور کنید

ما فوق همه این است که اراده خویش را تقویت کنید و بخود تذکر دهید که باید برمصائب ومشکلات فائق آئید .

پرورش دادن اراده برای یك مرتبه سبب میگردد که قوه وقدرت دماغی برای روزها بلکه هفته‌ها و سالها بلاانتها باقی بماند .

هر روز اگر این توجه تکرار شود دارای اراده قوی و محکمی خواهید شد که شمارا از پیروی تمام مفاسد و معایب اخلاقی که مضر بحال خود و اجتماع و سعادت کشور و ملیت است باز خواهد داشت .

برای تقویت اراده نزد خود ایجاد عادت نمائید این عادت سبب خواهد گردید که شما درمقابل مشکلات ابراز استقامت نموده و علی‌رغم موانع نه تنها برخستگی دماغی و جسمی بلکه برهر مشکلی که در راه پیشرفت شما سدی ایجاد کرده باشد فائق آیید .

انسان مخزن بدون کران قوه و قدرتی است که خود از عظمت آن بی‌خبر است این ذخایر بااراده قوی طلوع و ظهور کرده ولایق تراز آنچه آرزو داشته باشیدشما را آماده رزم بامصائب ومشکلات خواهدنمود.

هرروز در این فکر باشید که با اراده و عزم قوی در راهی که برای سعادت آتیه می‌پیمائید اگر معایبی هست مرتفع نموده و برمقدار سعی وعمل خود افزوده واز کار وفعالیت بیش از روز قبل تمتع برید .

بخش چهاردهم

امتحانات

یکی از مؤثرترین دوره اضطراب حیات دانشکده موقع امتحانات است که تقریباً و بطور عموم دورهٔ است که سبب اذیت و آزار عمل سلسله اعصاب میگردد .

علت هم پرواضح است زیرا نتایج امتحانات توأم بامقدرات آتیه دانش آموز بوده تصدیق درجه ـ مقام و آنچه مربوط به حوادث آتیه زندگانی است بااین موضوع تماس وارتباط دارد و جادارد که باترس و توحش نگران نتایج حاصله ازاین روزها باشید .

بنابراین مهم خواهد بود اگر تدابیری اندیشیده و قواعدی در نظر گرفته شود که حداکثر تسهیل را موجب گردد امتحانات شامل مقاصد متعددی است که مقدم برهمه تشخیص و اطلاع ممتحنین نسبت به میزان معرفت و کمال دانش آموز است .

برای کشف این موضوع دو طریقه را میتوان بکار برد اول اینکه آیا دانش آموز مطالب معینی دانسته واز عهده عمل آوردن تمرین هائیکه کرده است به آسانی برمیآید یاخیر . دوم اینکه تاچه اندازه دانش آموز میتواند کمال ومعرفت خود را بکار برد . ولی فقط این دو موضوع کار امتحان نیست بلکه باید معلوم شوددانش آموز چه میداند وچه نمیداند .

از لحاظ دانش آموزی امتحانات مؤثر ترین محرك پشت کار و سعی وجدیت بوده وسبب میگردد که بافعالیت فزون از حد دانش آموز تکالیف خود را برای حصول موفقیت با ایجاد طرق یا رشته های جدیدی

انجام داده وبهتر بدرك ارتباط مطالب به یکدیگر موفق آید پس می بینیم امتحان بهترین تدبیر موفقیت در آموختن مطالب است .

اما متأسفانه دانش آموزان کمتر متوجه فلسفه این عمل بوده وشاید اظهار کنند اگر این عمل یکی از قسمت های حساس مشی تحصیلی است محتاج نصایحی است که باسهولت به انجام این تکلیف موفق آئیم .

بنابراین دراین بخش مسائل عملی که در گذرانیدن امتحانات حائز تأثیر است شرح داده خواهد شد . اولین نصیحتی که میتوان داد این است که با ایمان و عقیده کامل و اطاعت صرف دوره های آموزش را سپری نمائید ودراین فکر نباشید که روز های هفته راباسهولت وعدم توجه نسبت بوظایف روزانه گذرانیده وخیال کنید در موقع امتحان قادر توانید بود انبوه مطالب را در دماغ خود جای گزین نموده و جبران غفلت روز های سال تحصیلی را بنمائید .

این طرز فکر غیر عملی ونهایت خطرناك بوده وخیانتی است که انسان نسبت بسعادت خود مینماید .

زیرا آموختن مطالب باسرعت و به این صورت هیچوقت دارای ثبات ودوام نیست وفرضاً هم که در خاطر و برای روز معینی بماند بلا فاصله بعداز امتحان از خاطر محو شده وهیچوقت مطالبیکه با نهایت سرعت در دماغ وخاطر فرو کرده شددارای دوام نخواهدبود خصوصاً برای امتحانات معینی که در بخش ششم وحافظه بحث کافی شده است اگر قصد دارید مطالب در خاطر بماند باید پایه‌های نگاهداری وحفظ مطالب را درخاطر محکم نمائید .

پس به این قاعده ونتیجه میرسیم که مساعی وجهد های فراوانی که

دراواخر دوره های تحصیلی سالیانه میشود جای نشین مجاهداتی که باید در جریان کار های روزانه صرف جذب مطالب شود نخواهد شد .

ولی اگر و ظایف هرروز در خاطر کاملا سپرده شده ودر موقع امتحان بعنوان‌دوره و مرور مطالب بوظایف و تکالیف گذشته رجوع و ا گرچیزی ازخاطر فرار کرده‌بایگانی دماغ گردد این‌عمل سبب استحکام بنیان مطالبی‌است که در دوره تحصیلی آموخته شده است .

پاره دانش آموزان شاید معترف باشند که ازدوره ومرور های قبل از امتحان فواید عمده نبرده اند علت این است که آموختن مطالب وقتی اطمینان بخش و دارای تأثیر ثابت است که پیوسته مرور شود وبیداری مطلب در خاطر با تأثیرات جدید میسر است نه اینکه تکالیف روزانه با نظر سطحی مرور شده و برروی هم انبوه گردیده بدون مرور یك مرتبه بخواهید موضوع ومطالب چندین کتاب و علوم مختلف را برای امتحان حاضر کرده بخاطر بسپارید .

دوره‌ومرور کردن تکالیف سبب تسهیل موفقیت در امتحانات بوده وبعلاوه این‌خاصیت رادارد که وسیله این عمل‌انسان قادراست باسهولت به درك ارتباط مطالب موفق گردد وهمینکه انسان بدرك ارتباط مطالب موفق گردید دور نمائی در جلو نظراو مجسم میگردد که خود میتواند با سهولت برروی موضوع دارای قدرت تتبع شود .

همیشه باید سعی نمودطریق اقدام وعمل درست باشد بلعجله وشتاب وظایف‌وتکالیف‌انجام نشده یاباغفلت‌وخونسردی مواجه‌نگرددیکی‌ازاعمال مذموم دوره آموزش این‌است که مطالب با آشفتگی ودرهم ذخیره میشود باید دقت کرد تکالیف‌باتفرقه حواس دنبال نشده‌وابلهانه به آنها توجه‌نگردد زیرا نتیجه آن فراموشی وفقد همه ذخایر دماغ خواهد بود

فرض کنید میخواهید تاریخ قرون وسطی را امتحان دهید حوادث مهم هر کشوری را مورد مطالعه‌ومرور قرار میدهید این عمل کافی نیست حوادثی که در یك قرن در یك کشور اتفاق افتاده باید با حوادث واقعه در تمام کشورها در همان قرن مرتبط شده جنبش هائیکه در صحنه های علوم و کشفیات جدید مسائل نظامی وجنگی، ادبیات، مذهب ، روابط سیاسی ملل شده است باید بایکدیگر مرتبط گردد .

باید این حوادث را در فهرست مختصری تنظیم و بایکدیگر مقایسه کرد بااین عمل هم موضوع روشن درخاطر بایگانی وهم قدرتی به‌انسان میدهد که برای هر جوابی حاضر وآماده است .

موضوع دیگری که‌باید درامتحان رعایت‌شود حالت جسمانی است وقتی شما خود را برای امتحانات حاضر میکنید باید فرض کنید دعوت به باز جوئی شده اید در این موقع مؤثر ترین وسیله برای سالم گذشتن از باز جوئی سلامت بدن است زیرا عمل‌دماغ در موقع سلامتی بدن درست انجام میشود سعی کنیدروزی که به‌اطاق امتحان میروید بدن شما راحتی کامل و خواب آرام در شب نموده ودر غذا امساك شده باشد زیرا غذای زیاد ایجاد سنگینی در دماغ مینماید که قادر به انجام تکالیف خودنیست .

وقتی به‌اطاق امتحان میروید پاره احتیاطات را از نظر دور ندارید شاید قسمتی از توصیه هائیکه در این موضوع میشود بنظر زاید آید ولی نکته که امروز بنظر سهل و ساده میآید در موقع امتحان حائز کمال اهمیت است .

اولین قدم بررسی نسبت بسئوالات امتحان است باید سئوالات را بانهایت متانت وبدقت خواند ودانست ارزش‌واهمیت موردی که میروید آزمایش شوید چیست ودامنه آن چه وسعتی دارد .

یك عمل بسیار مؤثری‌را بااین بررسی انجام خواهید داد زیرا این قسم بنظر میرسد که در موقع امتحان معرفت مربوط بمباحث مختلف در یك سئوال مجتمع میگردد ووقتی شمادقت خودرا صرف‌جواب یك سئوال کردیدجواب سئوالات دیگر ناچار دردماغ تنظیم مییابد برای اینکه ازاین موضوع نتیجه مفید برده باشید سئوالات امتحانی رابسرعت ودر عین حال با دقت بررسی نمائید ودقت کنید آیا مطالب مربوط ومشترکی در این سئوال هست یاخیر اگر مطالبی بطور مشترك استد راك شد عاقلانه است که آنهارا یادداشت کنید زیرا غالباً افکاردرخشانی گاهی مانندجرقه جهیدن کرده وبعدچنان فانی‌میشود که هرقدرسعی‌بعمل آید بوجودنمیآید بنابراین فهم مطالب را بمحض ظهور برای آنکه ثابت بماند باید ثبت کرد درموقع نوشتن امتحانات دقت نمائید جوابی که میدهید باسئوال مطابقت داشته وسعی کنید جواب صریحی که منظور ممتحن است بدهید . زیرا ممکن است باابهام وتردید برای ازمایش ذهن شما استاد سئوال را نوشته باشد .

برای اینکه وقت ضایع نشده ولطمه به‌تنظیم سئوالات وارد نشود تمام کار هائی که کشنده وقت است مثل قطعه کردن کاغذ، تراشیدن مداد حاضر کردن قلم وغیره همه‌رادر خارج‌انجام وبادقت مواظب وقت باشید زیرا غفلت در این موضوع خالی از مخاطره نیست .

غالب دانش آموزان مرتکب این خطا شده وبااین حرکات گویا در خواب غفلت فرو رفته ووقتی بسئوال مشکلی بر میخورند خود را باسستی وتأنی به این اعمال مشغول‌نموده وخیال میکنند عوامل محرك حضورذهن تراشیدن مداد یاپاره کردن کاغذ است . وحال اینکه سرآزادی وروانی فکروعمل در فعالیت وچالاکی است .

فعالیت مغز را باید با فعالیت عضلات بیدار کرده وبکار بازداشت

در عوض اینکه با نهایت تنبلی منتظر شوید برقی سبب روشنی مطلب در دماغ گردد شروع بنوشتن کنید شاید نتوانید عین منظور سئوال را جواب بدهید ولی بالاخره در اطراف آن قادر خواهید بود مطالبی چند بنویسید همینکه به این عمل شروع کردید کاوش شما سبب برطرف کردن ضعفی است که در معرفت شما بوجود آمده زیرا یك فکر ایجاد افکار متعدد نموده و این امواج متوالیاً ظهور وتجلی کرده راهی برای رسیدن بجواب حقیقی برای فکر شما بازمینماید بعد ازاینکه شما خودرا بمیزان‌استعداد و لیاقتی که دارید حاضر کار نمودید حتماً حس اعتماد را درخود ایجاد کنید و معتقد باشید از عهده برخواهید آمد و بخود تذکرات قوی در این مورد بخصوص داده و بطور مسلم نزد خود این اندیشه را پرورش دهید که جوابهای مناسب مربوط خواهید داد واستعداد وقدرت موفقیت رادر امتحان‌دارید زیرا دوره تحصیلی خود را با علاقه و درك مطالب به پایان رسانیده دروس خود را بموقع مرور و دوره نموده سئوالات را هم با کمال توجه و دقت بررسی کرده اید در این صورت با سهولت کامل باشوروانقلابی که غالباً در این موقع ممکن است استعداد و قابلیت‌حقیقی را مغلوب نماید مصاف داده و باحسن وجه ازعهده امتحانات برمی‌آیید .

بخش پانزدهم

اثر حالات بدن در آموزش

عقل سلیم در بدن سالم است .

این ضرب المثل کاملا صحیح و گران بها است اگر بدن سلامت نباشد فکر اداره نشده و اگر فکر اداره نشود اندیشه های معقول دردماغ ایجاد نخواهد شد .

ناچار سلامت بدن درآموزش دخالت مؤثردارد شاید دانش آموزان غالباً بواسطه سر درد یا سایر عوارض دیگر بدن شکایت از عدم موفقیت در آموزش نموده و یا بواسطه کم خوابی در انجام تکالیف دانش پایه قصور میورزند .

این قبیل بیماریها بقدری دارای تأثیر در آموزش است که بدون بررسی آنها نمیتوان کاملا درموضوع ارتباط سلامت مزاج با آموزش بحث نمود .

بنابراین برای رسیدن به نتیجه مطلوب دراین مجموعه سه موضوع اساسی حیات مطرح ومورد بحث قرارمییابد وآن عبارت ازخفتن. خوردن و ورزش است .

فعالیت های روزانه انسان مولود این سه عمل است که البته حسن تنظیم آن درآموزش دارای اثرات مؤثری است غذا عموماً ازلحاظ اصلاح انساج بدن دارای وظایفی است بنا بر این از نظر فوایدی که دارد آن را مورد بررسی قرار میدهیم تا به بینیم بچه وسیله ممکن است نهایت استفاده را از خوردن غذا به غنیمت برد .

. مواردی که در درجه اول واقع میشوند این است که چه مقدار و

چه موقع باید خورد وحالاتی که مفید برای خوردن غذا است کدام‌است.

اما مقدار غذا باید متناسب با اشتها و استعداد هضم انسان باشد آنکه کارهای جسمانی زیاد دارد محتاج غذای بیشتراست والبته بادانش آموزی که بیشتر وقت او با سکونت دردانش پایه میگذرد فرق‌دارد کسانی که غالباً گرفتار بدی هاضمه میشوند برای این است که خارج از حد محاسبه و استعداد هضم و عمل جسمانی که انجام میدهند غذا میخورند. موضوع بدی هاضمه اکثراً بواسطه زیاد. روی در خوردن غذا است بخصوص بین عالب اشخاص این بیماری وجود دارد این عمل مضر ترین غفلتی است که نسبت بسلامت بدن میشود. غذا را باید کم خورد حتی سعی کرد در موقع برخواستن از سرغذا باز حس گرسنگی کرده وآنچه خورده میشود مدت جویدن آن مدید بوده و به این عمل حتماً خود را عادت داد.

زیراترشح غدد دهان‌مفید بحال‌هاضمه بوده و به این‌ترتیب‌تقسیمات جزء ترکیبات غذائی تا آخرین نقطه در دهان حل شده و نتیجه آن هضم و جذب کامل غذا است.

در صورتیکه در این عمل دقت و مراقبت شود سلامت بدن برای مدتهای مدید حتی‌متعاقب سن شصت سالگی باقی بوده وبدن کاملا طاقت تحمل ورزش و راه پیمائی های مشگل و دور را خواهد داشت.

فوایدی که بر اثر به اندازه خورن و خوب هضم شدن غذا عاید میگردد بیشمار است ولی مهمترین نکته این است که بدن را ازصدماتی که بواسطه خستگی عارض میشود مصون ومحفوظ خواهد داشت.

این‌قسم ظاهراً استنباط شده‌است اشخاصی که زیادروی درخوردن غذامیکنند درجریان خون وانساج خود براثرمحصولات غذائی ایجادعملی

میکنند که عیناً مانند کوفتگی عضلات است و در نتیجه تولید خستگی مینماید این قبیل اشخاص هیچوقت شادابی برای کار نداشته و محتاج فاصله و مدت زیادی هستند تا آماده کار شوند باید متوجه بود منظور از امساك غذا این نیست که عضلات به این وسیله برای مساعی فوری تقویت شوند بلکه این نتیجه عاید میگردد که انقباض عضلات با ناراحتی کمتری تکرار خواهد شد .

بعلاوه پرهیز و امساك در غذا سبب استراحت وخواب ممتد آرام درشب بوده وغالبا ناراحتی و بی خوابی هائی که عارض اشخاص میشود بواسطه مسمومیتی است که ازغذا یا مشروبات الکلی در بدن ایجاد میگردد.

اهمیت نوع غذا از نظر سلامت مزاج خیلی بیش از مقدار آنست غذا هائی که بیشتر دارای مواد نشاسته است . ازقبیل سیب زمینی و برنج بهتر از غذا هائی است که دارای مواد سفید تخم « آلبومین » است مانند گوشت، بادام وغیره و باید بیشتر مصرف شود بیشتر غذا هائی که دانش آموز باید مصرف کند میوه‌جات، مواد نشاسته، حبوبات وغلاتی است که دارای سبوس زیاد بوده شیرینی و مقدار کمی گوشت است .

هیچوقت در موقع غذای صبح دانش آموز نباید نان شیرینی یا (کیك) هائی که معمول است مصرف میکنند مصرف نماید چه که لیاقت غذائی آنها بسیار کم ولی سنگینی بار آنها برروی جهاز هاضمه بسیار زیاداست.

موقع ظهر برای اینکه بدن مستعد ابراز فعالیت نسبت بوظایف بعد ازظهر باشد نباید معده را خیلی سنگین نمود این غفلت ازطرف دانش آموزان بطورکلی میشود ووقت بعد ازظهر غالباً بی ارزش گردیده و بیشتر با چرت و افکار خواب آلود ساعات، را در دانش پایه سپری میکنند باید حتی‌القوه کم غذا مصرف کرد و برای جلو گیری از غلبه خواب به نسبت

سن گاهی قهوه استعمال نمود و هیچوقت در استعمال گوشت افراط نکرد.

سنگین‌ترین غذائی که میتواند دانش‌آموز مصرف نماید موقع عصر است که باید متنوع بوده و مخصوصاً قسمتی مایع باشد از قبیل آبگوشت و شیر گوشت نیز دراین موقع باید قسمت عمده این غذارا تشکیل دهد زیرا معمولا دانش آموز نباید بیش از یك موقع گوشت مصرف نماید آنهم همین موقع است .

ضرر استعمال گوشت فوق‌العاده زیاد است خصوصاً برای کسانیکه باید کارهای دماغی انجام دهند .

گوشت زیادمواد البومین زیادی تحمیل کبد وقلوه‌ها نموده وتدریجاً که زیادشد مراقبت ازعدم مسمومیت خون مشکل گردیده وایجاد خستگی عمومی دائمی مینماید که بالمره دشمن فعالیت بدن ودماغ است .

در انتخاب گوشت هم میبایست دقت نمود چه که غالباً گوشت تولید سوء هاضمه مینماید گوشت بره یا گوساله نسبتا بی‌ضررتر است چون دارای عروق بسیارظریف وچربی لاغری است با چربی مقداری نیتروژن است که برای هضم مشکل و علاوه برمسمومیتی که دربدن تولید میکنند باعث ناموزونی اندام نیزمیگردد . درصورتیکه بتوان موادی که درگوشت هست و مورد احتیاج بدن است بوسیله دیگری به بدن رسانید البته مرجح است ازخوردن آن بالمره صرف نظرگردد مثلا چربی که درگوشت است میتوان بوسیله شیر و کره به بدن رسانید که عاری از صفات موجوده در عروق گوشت است .

همیشه از چربی های سرخ‌کرده یا مواد نشاسته که با روغن سرخ میشوند مانند سیب زمینی اجتناب کرده و از خوردن نان های شیرینی که با مربا درست میشود احتراز کنید .

در موقع غذا خوردن همیشه شادمان باشید و سعی کنید هر قدر بیشتر ممکن است وسائل مؤثری برای ایجاد بشاشت در خاطر بوجود آورید که هم برای بدن مفیداست وهم برای مغز زیرا مشیئی که در مجاری تغذیه بوجود می آید کاملا تابع تأثیراتی است که از دماغ درموقع غذا تراوش میکند و در موقعی که بر اثر حادثه عمل دماغ گرفتار اضطراب و اختلال باشد معده و ترشحی که از آن باید در موقع غذا خارج شود ازکارمی‌ایستد. عین همین‌حالت درحرکات روده ها تولیدمیشود غالباً این اضطراب ونگرانی‌یا غصه واندوه سبب میگردد که غذابهمان‌حال درمعده باقی‌بماند که شرح مضار وصدماتی که ممکن‌است‌وارد کندخارج ازموضوع بحث است فقط به بیان این نکته قناعت میشود که وهم بطور کلی مانع فعالیت جهاز هاضمه است وبهمین دلیل‌است کسانیکه میخواهند سفردریا یاهوا نمایند گرفتار وهمی میشوند که معده را ازکار بازداشته و تولید استفراق مینماید .

غصه‌ونگرانی واضطراب و تأثر خاطر بطور کلی مانع‌فعالیت معده وسبب سلب قدرت ازبدن ودماغ است همیشه‌باید شادمان بود ودر مقابل هیچ یك ازحوادث هستی‌ووجود غمگین ومتألم نگردیدزیراانسان است که باید با قدرت و قوت اراده خود برتمام مصائب و مشکلات فائق آمده این قوت وتوانائی هم جزبوسیله انتفاع ازلذایذهستی بطریق‌دیگری میسرنیست بنابراین باید باخرمی وشادمانی‌از نعم وجود انتفاع بردو برمشکلات‌هستی وحیات فایق گردید .

اطاق‌ومحلی‌را برای‌صرف‌غذا انتخاب کنید که‌ازلحاظ هوا ومنظره دارای سلامت‌کامل وفریبنده‌باشد آشامیدن آب‌نیزدارای همان اهمیت‌است

که غذا در بدن دارد از رعایت این نکته غفلت نکنید و توجه داشته باشید که در تغذیه بدن سهم بزرگی دارد حتی پزشکان استعمال آب را بطور کلی مفید میدانند علت این است که از قبض مزاج و کندی عمل جهاز هاضمه در دفع موادزائد غذا جلوگیری میکنند و در برطرف کردن ضایعاتی که قلوه وحتی کبد در انجام وظایف داده اند کمك مینماید آب را باید باغذا خورد بقدری که مورد احتیاج است ولی باید دقت کرد بلافاصله بعد ازخوردن غذای گرم آب سرد نخورد و همین قسم بر عکس آب راهم باید کم کم و متدرجاً خورد و یك مرتبه یك آب خوری آب را تا انتها درمعده نریخت زیرا غالباً سبب انبساط معده گردیده ومانع میگردد بقدراحتیاج غذامصرف شود .

مشروبی که درسلامت مزاج تاثیر مفید دارد فقط آب است که درپاکی وصافی آن باید دقت وافر کرد چای وقهوه بواسطهٔ مواد کافئین که در آن یافت میشود مسکن قلب وکلیه ها ومرکز اعصاب است میتوان گفت مصرف آن بمقدار کم صورت دوائی داشته و بی ضرراست .

اما استعداد و قابلیت مزاجی اشخاص هم در مقابل استعمال آنها متفاوت است زیرا دریکی قهوه ممکن است هیچ اثر نکرده ودردیگری ایجاد حظ و لذتی نموده سبب کم خوابی و لرزش در اعصاب گردیده یا سبب فعالیت مطبوعی درد ماغ گرددولی اگر قهوه باشیر یاخامه (کرم) مصرف شود غالبا آشفتگی هائی که ازاستعمال قهوه تولید میشود کمتر بوجود می آید .

بطورکلی باید گفت اعتیاد به قهوه وچای خوب نیست و اشخاصیکه خود رامعتاد به استعمال آن کرده اند عمل خوبی انجام نمیدهند وقتی دانسته شد چای وقهوه دربدن تحریك میکنند ترك آن اقدام عاقلانه است و برای جوانان ودانش آموزان بطور کلی عادت به استعمال روزانه آن مضر است

وبرانها است که استعمال قهوه وچای‌را برای روز هائی بگذارند که فشار حیات وزندگانی دوره بلوغ روبشدت می نهد .

یکی ازمسائلی که درروشنی فکر حائز کمال تأثیراست روزه‌داشتن است عمل ممتد پرهیز در غذا نتایج مؤثری به قدرت فکری می بخشد .

مثال های زیادی برای این دعوی میتوان در تاریخ و تاریخ حیات انسانی یافت همه پیشوایان ومرسلین وپیغمبران ازپرهیز کاری وامساك در غذا و روزه داری توانسته اند سبب ازدیاد قدرت فکری وکسب فعالیت دماغ واستحقاق مقام رسالت و هدایت بشر گردند .

ناطقین وسخن‌وران برای‌اینکه ازعهده انجام‌تکلیفی که بعهده دارند برآیندبایددرصرف غذا امساك کرده بلکه‌چندین‌ساعت قبل‌ازسخنوری معده را تهی نگاه دارند البته روزه‌تولید لاغری وضعف می نماید علاج آن شور وصلاح اندیشی باپزشك است و این عمل تا حدی دارای فایده است که به بدن آسیب وزیان نرساند بهرصورت باید نسبت بروزه وفوایدی که از جهت توسعه قدرت فکروعادت بدن به برد باری وشکیبائی‌درمقابل شدائد حتی سلامتی مزاج وبدن دارد توجه بسیار دقیق داشته ونسبت به این عمل ابراز علاقه کرد وتوجه داشت این امرآسمانی حاوی اسرارحکیمانه است که قدرت فکری بشرعا جزازدرك همه آنهااست دراین مجموعه از لحاظ اینکه درسرعت انتقال و ترقی فکر وروشنی افکار دارای کمال اثر است ذکری ازآن رفته ودانش آموزان می توانند در موقع امتحانات که تشکیل ایام پرشور و اضطراب عمرآموزش رامی دهد این مسئله را مورد امتحان و آزمایش قرار دهند حال به بینیم خواب حائزچه تأثیری در بدن است .

یك‌سوم حیات انسانی‌صرف‌زندگانی خانوادگی‌وحالات اسرارآمیزی میگردد که انسان‌آن راخواب نامیده است ازیك لحاظ این حالت اسرارآمیز حمله

وهجومی است که به دوره عمل و فعالیت استدراك و هوش انسانی شده واگر ماخذ سن انسان را ۷۵ سال فرض کنیم بیست وپنج سال آن براثر این هجوم بیهوده و بی مصرف ازبین رفته وقدرت واراده وتوانائی انسان درمقابل این هجوم تسلیم محض است.

ولی ازطرفی باید گفت وعملاهم ثابت است که خواب یکی ازلوازم حیاتی انسان بوده وحتی لزوم آن شاید برغذاهم برای بدن وسلامت انسان برتری دارد ولی نباید در خواب افراط کرد حداکثر خواب انسان نمی بایست ازهشت ساعت تجاوز کند زاید برآن تنبلی و تن پروری است اگر ساعات استراحت شب رامنظم نمائید و با آرامی بخوابید وقبل ازطلوع فجر بانهایت چابکی وشادمانی برخواسته ازبدن خستگی استراحت راباورزش دورنمائید بانیروی فوق‌العاده قادرتوانید بود باتکالیفی که روزباید انجام دهید موفقانه مصاف دهید.

ازلحاظ خلقت ومعرفت انسانی خواب عملی است که سبب میشود انساج بدن که مورد استعمال وظایف روز قرار یافته در این موقع ترمیم پذیرد درخواب قدرت بدن تماماً بذل اصلاح فرسودگی هائی است که بدن گرفتار آن شده است بنابر این باید سعی نمود شب موقعی استراحت کرد که انساج بکلی خسته نشده باشد.

فلسفه اینکه قدما معتقد بوده اند خواب قبل ازنصف شب مفید تر وپرخاصیت ترازخواب بعدازنصف شب است ازهمین جهت است این عقاید رانباید مبتنی براصول تصوف ویاتقوای عارفانه دانست عقلا دستورحکیمانه است زیرا خستگی روزبشدت خستگی شب نیست که درساعات قبل ازنصف شب عارض بدن میشود درصورتیکه قبل ازنصف شب استراحت بعمل آید تجدید سلامت بدن بانهایت سهولت میسراست وحال آنکه از خواب بعد

از نصف شب این نتیجه گرفته نشده و چون مجال و فرصت استراحت هم کمتر است با بقای خستگی روز قبل باید محل استراحت راترك وشروع بکار کرد در نتیجه بدن ازسلامت و جریان طبیعی منحرف شده وآثار بدی در بدن باقی میگذارد .

چرت های نیم روز حتی برای چند دقیقه بحال ترمیم ناراحتی‌های انساج و سلولها فوق‌العاده نافع بوده و به بدن قدرت و توانائی جدیدی برای انجام تکالیف و وظایف قسمت دوم روز میدهد غالباً اشخاص و خصوصاً دانش آموزان ممکن است گرفتار بی خوابی شوند به بینیم علل آن چست .

اول آشفتگی‌های خارجی‌را باید سبب اصلی شناخت این آشفتگی‌ها ممکن است از طریق چشم در بدن تأثیر نماید معمولا تصور شده است همینکه چشم بسته و پلك ها بر روی هم نهاده شد دیگر آشفتگی سبب اختلال خواب نمیگردداین نظر درست نیست چه که روشنائی از پلك نفوذ کرده و به قرنیه میرسد اگر پلك چشم خود را بر هم نهاده و انگشت ها یا جسمی را در مقابل چشم حرکت‌دهید بخوبی‌تأثیر حرکات را تشخیص میدهید بنا بر این باید تصور نمود یکی از علل بی خوابی نفوذ روشنائی از پلك به قرنیه است و باید کسانیکه مبتلا به این زحمت باشند در موقع خواب تمام دریچه هائی که در اطاق سبب نفوذ روشنائی میگردد با پرده محفوظ بپوشانند .

دومین سببی که ایجاد پریشانی یا آشفتگی مینماید وضع حرارت اطاق خواب است سردی بی نهایت اطاق سبب بیداری و اختلال خواب است همین‌قسم گرمای زیاد. همیشه باید سعی کرد به نسبت فصل اطاق

دارای حرارت معتدل و یك نواخت بوده و در بین ساعات استراحت متغیر نباشد .

قوه سامعه انسان نیز عاملی است که میتوان فرض نمود در علل بی خوابی سهیم و شریك است .

زیرا در عین حال که انسان در خواب‌است طبل گوش در معرض امواج هوا قرار دارد .

بالاخره جریانات خارجی بر روی عناصر حساسه ایجاد تهیج کرده وسبب بیداری جریان اعصاب شده وچون این جریان سعی مینماید خودرا بمرکز دماغ برساند طبیعی‌است سدی که ازخواب ایجادشده درهم شکسته و بمغز منتهی میگردد .

بنابراین برای اینکه خواب را باآرامش و سکونت گذرانید باید راه نفوذ امواج و تمام پریشانی و آشفتگی های ممکنه را مسدود نمود .

علاوه بر آشفتگی های خارجی باید آشفتگی های درونی را هم در نظر داشت .

افکار اضطراب آمیز ممکن‌است سبب گردد دماغ بفعالیت پرداخته و بدن در مقابل حوادث استقامت بخرج دهد تدابیر مختلفی برای دفع آن هست .

اول‌این است که غذای بسیار سبکی بلافاصله قبل‌از خواب مصرف نمود فقط بمقداری که اگر خون زایدی متوجه دماغ وسبب تهیج آن است ازدماغ متوجه جهاز هاضمه گردد .

این تدبیررا باید بانهایت مواظبت بکاربرد زیرا صرف غذابلافاصله قبل از خواب سبب میگردد فعالیتی که میبایست بدن صرف تعمیر خستگی

وزحمات روز نماید متوجه آلات هاضمه گردیده باعث شود باخستگی زیادی انسان صبح از بستر برخیزد .

باید سعی کرد با فکر آرام و راحت همیشه به بستر رفت و افکار اضطراب آمیز را از دماغ دور داشت همیشه قبل از خواب باید چند دقیقه صرف مطالعه اشعار دلنشین و سر گذشت های شیرین غیر مهیج برای رفع و دفع افکار اضطراب آمیز از دماغ نمود .

تدبیر دیگر شستن سر با آب سرد است تا ترا کم خون را در مغز بر طرف نماید .

قبل از خواب حمامهای نیم گرم یا گرم هم دارای همین خاصیت است .

رؤیائی که در موقع خواب دماغ را گرفتار فعالیت میکند خود یکی از علل ناراحتی انسان است . ودرعین حال که رفع آن چندان لزوم ندارد ولی پاره اوقات سبب پریشانی آرامش و خواب میگردد .

انسان ازاین ناراحتی ممکن است خلاصی یابد درصورتیکه درخود ایجادحالتی نماید که عاری از پریشانی حواس باشد زیرا بیشتر رؤیای انسانی انعکاس مستقیم احساسات اواست .

مثلا وقتی انسان در خواب خود را در منطقه سرد سیری دیده واز سردی خودرا درزحمت بیند این رؤیا ازاین رواست که درشب سردی پوشش انسان در موقع استراحت غیر کافی بوده یا اگر در خواب صدای گلوله شنیده ودر میدان جنك خودرا کشته بیند غالباً براثر ضربه های درو نظایر آن این خواب تولید شده وباسرعت فرضیات اولیه که عبارت ازتجسم میدان جنك و غیره است برای اخذ نتیجه که تطبیق با حادثه است در دماغ تولید شده سبب بیداری شده است .

این قبیل خواب ها را تا درجه براثر برطرف کردن عواملی که سبب

پریشانی در خواب میشود ممکن است از بین برد باید دانست خلقت در کلیه امور تابع نظم است و در هر مرحله از هستی اختلال در نظم تولید شودچون مغایر باطبیعت وشریعت خلقت است انقلاب و اغتشاش حاصل میگردد خواب هم یکی از متعلقات هستی و وجود بوده و مستثنی نیست بنابراین باید برای رهائی از اختلال هائی که بوجود میآید برای خواب هم اصول منظمی را رعایت کرد .

علاج هر نوع بیخوابی را وسیله منظم کردن ساعات خواب میتوان نمود و قطعی است رعایت نظم در ساعات استراحت سبب نظم ساعات بیداری گردیده با سهولت و شادابی انسان میتواند ازخواب برخواسته و با ایجاد نظم در خواب قدم فوق‌العاده مفیدی برای وصول به‌حیات وزندگانی مؤثر بردارد .

ورزش ـ دانش آموزانی که در پیروی آموزش ابراز صداقت کرده و جهد میکنند حتی‌درساعات راحت‌هم غفلت در انجام تکالیف خود نکنند و همین قسم کسانیکه کار های دماغی دارند از ورزش ضروری روزانه غفلت می‌نمایند این طرز فکر و غفلت کار بسیار مضری است زیرا انسان محتاج ورزش بوده و باید به اعمال وسایلی که مورد احتیاج حتمی بدن از نظر طبیعت وخلقت است توجه مخصوصی داشته واطمینان داشت ورزش سبب ترقی و فزونی استعداد فکر و لیاقت کارهای دماغی است .

خوشبختانه این‌موضوع درسایه توجه‌مخصوص والاحضرت همایون ولایت عهد شاهنشاهزاده محبوب ایران رونق بسزائی در کشور یافته که محتاج بحث زیاد در این مورد نبوده و فقط این نکته خوب است ناگفته نماند .

چنانکه گذشت همان قسم که تمام موارد و لوازم حیات محتاج نظم است نسبت بعمل ورزش هم باید قائل به نظم بوده ودانست از ورزش های اتفاقی هیچ خاصیتی بر نخواسته و نتایجی عاید بدن نشود .

باید سعی نمود بدن بطور منظم ودر ساعات معینی هرروز ورزش متناسب انجام داده باین وسیله بفکر نیرو وبه بدن قدرت و توانائی مبارزه و مقابله باشداید بخشید زیرا از فکر قوی افکار بلند و اراده راسخ خیزد وجسم توانا وقادر از میدان شداید حیات نگریزد .